

Ihr Rücken



Informationen und Tipps



© 2008, Felix Platter-Spital

Physiotherapie

Arbeitsgruppe:

K. Kägi

J. Schmutz

S. Atici

E. Gregor und andere

Das Projekt wurde von der ärztlichen Leitung
der Rheumatologischen Universitätsklinik, Prof. Dr. med. Alan Tyndall
und des Geriatrischen Kompetenzzentrums, Dr. med. Martin Conzelmann unterstützt.

Ihr Rücken: Informationen und Tipps

Diese Broschüre ist ein Begleitinstrument zu Ihrer Rückenrehabilitation und dient Ihnen als Hilfestellung und Gedankenstütze.

Sie soll mithelfen, dass Sie mit möglichst wenig Schmerzen den Alltag bewältigen können und enthält Vorschläge zur Entlastung der Wirbelsäule im Liegen und Stehen.

Die aufgeführten Alternativen zum gängigen Bück-, Hebe- und Trageverhalten, sowie die Vorschläge zur ergonomischen Gestaltung des Alltags richten sich auch an Personen ohne Beschwerden.

Anhand einfacher Darstellungen werden mögliche Bewegungsabläufe, Entlastungsstellungen sowie der Einsatz von Hilfsmitteln verständlich und alltagsnah vermittelt.

Die abgebildeten Empfehlungen eignen sich nicht für alle. Bitte besprechen Sie diese mit Ihrem Physiotherapeuten oder Ihrer Physiotherapeutin.

Beim Durchschauen und Notieren Ihrer individuellen Ergänzungen wünschen wir Ihnen lehrreiche Momente.

Ihr Physiotherapieteam FPS

Lagewechsel: Sitzen - Seitenlage - Rückenlage

Abliegen



Stützen

beide Arme einsetzen

Bemerkungen:

← Aufsitzen



Drehen en bloc

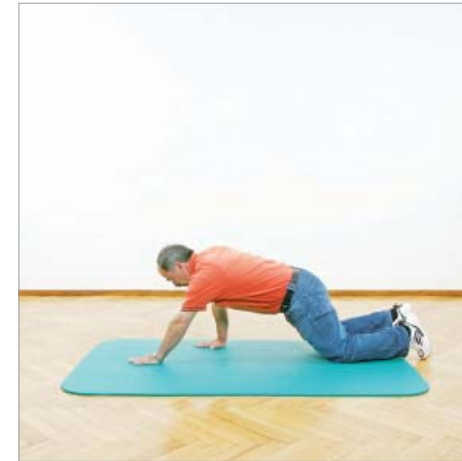
Bemerkungen:

Tiefe Liegeflächen / Boden

Abliegen



Halbkniestand



Vierfüssler

Bemerkungen:

Lagewechsel am Boden

← Aufstehen



Bauchlage



auf die Seite drehen



auf den Rücken drehen

Bemerkungen:

Aufstehen - Absitzen

Aufstehen →



Vorrücken zur Stuhlkante



Vorderkantensitz:
Gewichtsverlagerung nach vorne

Bemerkungen:

← Absitzen



Bemerkungen:

Bücken



Schrittstellung



Halbkniestand

Bemerkungen:

... und Aufrichten



Bemerkungen:

Hebetechnik aus breitbeinigem Stand



Nah zum Gegenstand stehen



Breitbeiniger Stand



Bemerkungen:



Last körpernahe hochheben

Bemerkungen:

Hebetechnik aus der Schrittstellung



Bemerkungen:



Bemerkungen:

Tragen



Gewicht gleichmässig verteilen



Körpernah tragen

Bemerkungen:

Alltag



- Schrittstellung
- Bewegung aus den Beinen



Arbeitshöhe anpassen



Bemerkungen:

Entlastungsstellungen



Bemerkungen:

Entlastungsstellungen



Bemerkungen:

Lagerungen



Blocklagerung



Lagerung mit Langkissen

Bemerkungen:

Lagerungen



Seitenlage mit Langkissen



Halbbauchlage



Bauchlage

Bemerkungen:

Häufig verwendete Hilfsmittel



Keilkissen



Greifzange



Langer Schuhlöffel

Bemerkungen:

Notizen:

felixplatterspital

Felix Platter-Spital Basel • Burgfelderstrasse 101 • Postfach • 4012 Basel • Tel. 061 326 41 41 • Fax 061 326 41 40
E-Mail info@fps-basel.ch • www.felixplatterspital.ch

