

Aus dem Lattoflex-Rückenkurs

Erste Hilfe bei akuten Rückenschmerzen



■ Soforthilfe-Maßnahmen

zusammengestellt von Petra Hornung,

Heilpraktikerin

latoflex[®]

Selbsthilfe bei akuten Rückenschmerzen

Mein Name ist Petra Hornung, ich bin Heilpraktikerin und arbeite in Hamburg - Rissen. Ein Schwerpunktthema bei mir in der Praxis sind alle Arten von Rücken-, Wirbelsäulen und Gelenkerkrankungen. Fast täglich habe ich in meiner Praxis Fälle wie diesen:



Petra Hornung, Heilpraktikerin
www.petra-hornung.info

„Gestern Abend, als ich ins Bett ging, war noch alles okay. Und als ich dann heute Morgen aufgewacht bin, konnte ich mich kaum noch bewegen.“

Viele von Ihnen kennen das: Plötzlich, wie scheinbar aus dem nichts, akute Rückenschmerzen. Na ja, wenn wir ehrlich sind, dann haben sich die Rückenschmerzen häufig schon Wochen vorher angekündigt, wir wollten sie aber nicht wahr haben, haben die ersten Warnzeichen einfach ignoriert.



Die Ursachen sind vielfältig. Aber wenn es soweit ist, dann brauchen wir erst einmal einen Notfallplan:

Erste Hilfe – Plan:

1 Keine ruckartigen Bewegungen. Bewegen Sie sich langsam, aber bewegen Sie sich. Die Bandscheiben nähren sich durch Bewegung. Auch der Muskulatur tut sanfte Bewegung gut. Die Zeiten, in denen bei Rückenschmerzen Bettruhe verordnet wurde, sind vorbei. Sie können die Muskulatur mit einem hochdosierten Magnesiumpräparat unterstützen, so dass die Muskulatur sich entspannen kann. Es spricht auch nichts dagegen in dieser akuten Schmerzphase mal auf ein Schmerzmittel zur Unterstützung zurückzugreifen.



2 Stufenlagerung:

Die Stufenlagerung entlastet die untere Rückenmuskulatur. Legen Sie sich auf einen harten Untergrund, z.B. den Fußboden und legen Sie Ihre Beine auf einen Stuhl.



3 Bewusstes Ein- und Ausatmen: Atmen Sie ruhig und entspannt bewusst ein und aus. Atmen Sie in die schmerzenden Stellen hinein und stellen Sie sich vor, wie Sie bei der Ausatmung den Schmerz mit ausatmen.



4 Wärme: Wärme entspannt die Muskulatur. Hier kann zum Beispiel eine Wärmflasche oder ein Körnerkissen auf die schmerzende Stelle gelegt werden. Wichtig ist allerdings, dass die Wärmflasche nicht zu heiß gemacht wird.



Halten Sie den Rücken warm, z.B. mit einem wärmenden Unterhemd. Probieren Sie ruhig auch mal Wärmepflaster (erhältlich in Ihrer Apotheke) aus. Sie können auch in die Sauna gehen oder ein heißes Bad nehmen. Geben Sie gerne entspannende und muskelentkrampfende Badezusätze ins Wasser. Ein Lavendel-Bad z.B. wirkt entspannend und ein Rosmarin-Bad regt die Durchblutung der Muskulatur an.

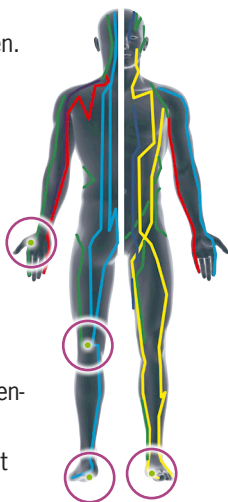
Kontraproduktiv ist Wärme nur, wenn sich die schmerzende Stelle entzündet hat. Dann kann eine kurze Kälteanwendung sinnvoll sein.

- 5 Kälteanwendung:** Gerade wenn der schmerzende Bereich entzündet ist, kann eine kurze Massage mit Eiswürfeln gut tun. Der schmerzende Bereich ist dann entzündet, wenn zusätzlich eine leichte Schwellung, Rötung und Überwärmung vorhanden ist. Füllen Sie ein paar Eiswürfel in ein Geschirrhandtuch und massieren Sie die schmerzende Stelle 5 bis 7 Minuten.



Soforthilfe mit Akupressur:

Als Dorn-Therapeutin arbeite ich gerne zusätzlich mit eigenen Akupressurpunkten. Die Methode Dorn und die Akupressurlehre ergänzen sich wunderbar, weil beide auf den Energie-Leitbahnen – den sogenannten Meridianen – arbeiten. Die Behandlung nach Dorn ist übrigens eine gute manuelle Therapie für Wirbelsäule und Gelenke. Wirbel-Blockaden und Verspannungen werden gelöst und Fehlstellungen der Wirbel und Gelenke korrigiert. Es gibt auch wunderbare Eigenübungen nach Dorn. Diese sollten aber durch einen Dorn-Therapeuten angeleitet werden und in der Regel erst nach der Erstbehandlung gezielt gegeben werden.



Durch Anwendung der Akupressur, einer alten chinesischen Behandlungsmethode, können Sie bei verschiedenen Rücken- und Gelenkschmerzen auf eine relativ einfache Art Schmerz-Erleichterung erfahren. Durch den Druck mit der Fingerkuppe auf einzelne Punkte werden Blockaden gelöst und die Lebensenergie, das sogenannte Qi, kann wieder fließen. Das wirkt sich positiv auf Rückenschmerzen aus. Drücken Sie die empfohlenen Punkte jeweils 1 – 3 Minuten und wiederholen Sie die Anwendung mehrfach.

- 1** Ganz besonders hilfreich ist mir bei akuten Schmerzen und Muskel-Verkrampfungen der Akupressurpunkt „Dickdarm 4“ auf der Hand. Die Stimulation dieses Akupressurpunktes kann wahre Wunder bewirken. In der Literatur wird die Anwendung dieses Punktes als entzündungshemmend beschrieben, lindert Kopfschmerzen und löst Verdauungs-Probleme. Er entspannt aber auch die Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur und wirkt somit positiv auf den gesamten Rücken.



Wenden Sie diesen Punkt nicht während der Schwangerschaft an.

Sie finden ihn ganz einfach:

Legen Sie Daumen und Zeigefinger zusammen. Dabei entsteht oberhalb des Daumens ein kleiner Hügel. Der Punkt liegt nun genau in der Mitte dieses Hügels.

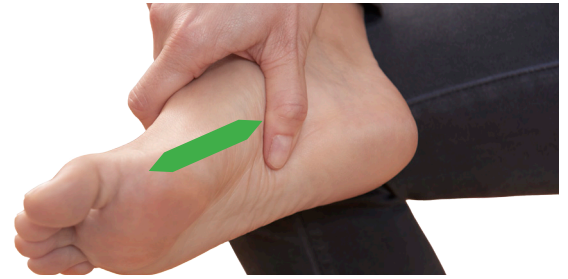
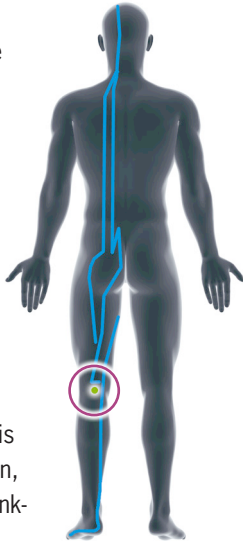


Der Punkt liegt nun genau in der Mitte des Hügels.



Drücken Sie den empfohlenen Punkt 1 – 3 Minuten und wiederholen Sie die Anwendung mehrfach.

- 2** Ein weiterer sehr hilfreicher Akupressurpunkt ist der Punkt „Blase 40“, der leicht erreichbar in der Kniekehle liegt. Er wird gerne bei Rückenschmerzen, besonders im unteren Rücken, Hexenschuß, Hüftgelenk-Schmerzen und Knie-Beschwerden stimuliert. Wenn wir hier massieren, beeinflussen wir den gesamten Blasen-Nieren-Meridian, der vom Kopf ausgehend, die Wirbelsäule entlang läuft und über das Bein bis in den Fuß geht. So ist zu erklären, dass wir mit Stimulation eines Punktes in der Kniekehle den unteren Rücken beeinflussen können.



Massieren Sie mit etwas Druck die Innenkante der Fußsohle

- 4** Haben Sie einen Hexenschuß und ist der Ischiasnerv gereizt, so kann die Stimulation dieser Zone unter der Fußsohle Linderung bringen. Die Reflexzone befindet sich an beiden Füßen und erstreckt sich von Innenknöchel quer über die Fußsohle bis zum Außenknöchel.



Den Akupressurpunkt in der Mitte der Kniekehle massieren



Stimulieren Sie die Reflexzone vom Innen- bis zum Außenknöchel

- 3** Auch die Fußreflexzonen-Massage bietet Ihnen ein paar wichtige Punkte für die Behandlung von Rückenschmerzen. Das Prinzip ist ähnlich wie bei der Akupressur. Der Fuß reflektiert mit seinen vielen Reflexzonen den gesamten Körper – auch den Rücken. Massieren Sie mit etwas Druck die Innenkante der Fußsohle. Das wirkt auf den gesamten Rücken.

Für ein Leben ohne Rückenschmerzen

Seit nunmehr fast sechzig Jahren beschäftigen wir von Lattoflex uns intensiv mit dem Thema Rückenschmerzen. Inzwischen wissen wir mehr darüber als die Meisten. Dank unserer Forschungs- und Entwicklungsarbeit muss das Bett nicht mehr die Ursache von Rückenschmerzen sein.

Es gibt aber noch zahlreiche andere Ursachen für Rückenschmerzen: falsches Sitzen, zu wenig Bewegung, falsche Ernährung oder die Psyche, um nur einige Ursachen zu nennen. Deshalb haben wir uns mit Experten aus anderen Bereichen zusammengetan und den Lattoflex-Rückenkurs entwickelt. Damit jeder die Chance bekommt, ein rückenschmerzfreies Leben zu führen.

Bei starken oder länger andauernden Rückenschmerzen sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen.



Erfahren Sie mehr über
den Lattoflex-Rückenkurs unter:
www.lattoflex-rueckenkurs.com

Lattoflex
Walkmühlenstraße 93
27432 Bremervörde
Deutschland
Tel. + 49 4761 979-0
Fax + 49 4761 979-161
E-Mail: rueckenschmerzfreileben@lattoflex.com

www.lattoflex.com