

Rückenschmerzen: Wirksame Hausmittel und Tipps

Rückenschmerzen können uns schnell in die Schranken zu weisen. Und die meisten von uns kennen dieses Gefühl.

Studien zeigen, dass etwa 80 % aller Menschen mindestens einmal in ihrem Leben von Rückenschmerzen betroffen sind. Die gute Nachricht? Die meisten Anfälle von Rückenschmerzen bessern sich innerhalb von Tagen oder Wochen und werden nicht zu einem chronischen Problem.

Aber Sie müssen Rückenschmerzen nicht einfach so hinnehmen. (Das sollten Sie auch nicht.) Der Experte für Schmerztherapie, Dr. Robert Bolash, erläutert, was Sie gegen dieses häufige Problem tun können.

Rückenschmerzen zu Hause lindern In den meisten Fällen können Sie Schmerzen im unteren Rücken zu …



Rückenschmerzen können uns schnell in die Schranken zu weisen. Und die meisten von uns kennen dieses Gefühl. Studien zeigen, dass etwa 80 % aller Menschen mindestens einmal in ihrem Leben von Rückenschmerzen betroffen sind.

Die gute Nachricht? Die meisten Anfälle von Rückenschmerzen bessern sich innerhalb von Tagen oder Wochen und werden nicht zu einem chronischen Problem.

Aber Sie müssen Rückenschmerzen nicht einfach so hinnehmen. (Das sollten Sie auch nicht.) Der Experte für Schmerztherapie, Dr. Robert Bolash, erläutert, was Sie gegen dieses häufige Problem tun können.

Rückenschmerzen zu Hause lindern

In den meisten Fällen können Sie Schmerzen im unteren Rücken zu Hause behandeln. Versuchen Sie diese Dinge, um Ihrem Rücken zu helfen – ganz ohne Medikamente oder Verfahren.

Bewegung

Gehen Sie nicht davon aus, dass Sie im Bett bleiben sollten, bis sich Ihr Rücken besser fühlt.

„Der Verzicht auf Bewegung kann die Rückenschmerzen verschlimmern“, sagt Dr. Bolash.

„Patienten, die sich ausruhen, geht es oft schlechter. Versuchen Sie, sich weiter zu bewegen und wie gewohnt umherzugehen. Bewegung lindert die Schmerzen und stärkt die Muskeln, so dass Sie zukünftigen Schmerzattacken vorbeugen können.“

Nehmen Sie die Tätigkeit, die die Verletzung ursprünglich verursacht hat, jedoch erst wieder auf, wenn Ihre Schmerzen verschwunden sind. Sobald sich Ihr Rücken besser anfühlt, können Sie sich langsam wieder an das Heben von Lasten oder an anstrengende Übungen herantasten, allerdings nur schrittweise. Wenn Sie zu schnell zu viel tun, könnten Sie am Ende wieder von Rückenschmerzen geplagt werden.

Hitze und Kälte

Wenn Ihre Schmerzen gerade erst begonnen haben, sollten Sie

Kältepackungen anwenden. Die Kühlung kann helfen, Schwellungen und Entzündungen zu verringern, sagt Dr. Bolash. Kältepackungen können auch zur Linderung beitragen, indem sie einige der schmerzenden Nerven betäuben.

Wenn Schwellungen oder Entzündungen zurückgehen, Sie aber immer noch Schmerzen haben, sollten Sie bedenken, dass manche Menschen ein Heizkissen oder ein heißes Bad als das beste Mittel gegen Rückenschmerzen empfinden, und es gibt einige Beweise dafür, dass es funktioniert. Feuchte Wärme, wie sie in einer heißen Dusche, einem Bad oder mit einem feuchten Wärmekissen zugeführt wird, kann besser wirken als trockene Wärme.

„Auch wenn die Erwärmung eines Bereichs dazu beitragen kann, dass Ihr Rücken geschmeidiger wird, sollten Sie Heizkissen vorsichtig verwenden, da sie zu heiß werden und die Haut verbrennen können“, rät Dr. Bolash. „Verwenden Sie sie nicht bei Kindern, älteren Erwachsenen oder während des Schlafs“.

Yoga

Sie müssen kein Yoga-Experte sein oder sogar regelmäßig einen Kurs besuchen, um von den Vorteilen des Yoga zu profitieren. Diese uralte Praxis kann Ihren Rücken lockern und Ihnen schnell Erleichterung verschaffen.

Die meisten Yogastellungen können Sie ohne spezielle Ausrüstung ausführen. Eine Yogamatte ist hilfreich, aber nicht notwendig. Sie können auch einfach ein paar Handtücher auf dem Boden ausbreiten, um sich abzufedern. Versuchen Sie für den Anfang die Kinderstellung:

1. Beginnen Sie in kniender Position.
2. Bringen Sie Ihre Knie an den Rand der Matte und führen Sie die großen Zehen zusammen. Sie können aber auch die Knie zusammen lassen, wenn das bequemer ist.
3. Legen Sie die Stirn auf die Matte und strecken Sie die

Arme vor sich aus. Wenn das nicht bequem ist, führen Sie die Arme nach hinten.

4. Ziehen Sie Ihre Schultern von den Ohren weg nach unten. Halten Sie diese Position für zwei bis drei langsame, tiefe Atemzüge. Gehen Sie dann sanft wieder in den Kniestand.

Wie bei jeder Übung sollten Sie aufhören, wenn es weh tut. Und wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein neues Trainingsprogramm beginnen.

Finden Sie einen Ausweg aus dem Stress

Stress kann dazu führen, dass Sie unbewusst Ihre Muskeln anspannen, einschließlich der Muskeln in Rücken, Schultern und Nacken. Wir können Stress nicht vermeiden, aber wir können die Stressreaktion im Körper verringern.

Ein gesunder Umgang mit Stress kann Ihre Muskeln entspannen und die stressbedingten Rückenschmerzen verringern. Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Versuchen Sie eine der folgenden Techniken:

Tiefes Atmen

Wenn wir gestresst sind, neigen wir dazu, oberflächlich zu atmen. Denken Sie daran, ein paar Minuten lang langsam und tief zu atmen. Wenn Sie dies ein paar Mal am Tag tun, können Sie die Verspannungen in Ihrem Rücken lösen.

Meditation

Bei dieser Übung geht es darum, die Gedanken auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und alles andere zu vergessen. Versuchen Sie, ruhig zu sitzen und sich ein paar Minuten lang auf Ihre Atmung zu konzentrieren. Wenn Sie anfangen, an etwas anderes zu denken, lenken Sie Ihre Gedanken sanft auf Ihre Atmung zurück.

Entspannungsübungen

Spannen Sie die Muskeln in Ihrem Körper an und entspannen Sie sie wieder. Beginnen Sie mit Ihren Zehen. Spannen Sie sie ein paar Sekunden lang an und entspannen Sie sie dann. Gehen Sie weiter zu den Waden, den Oberschenkeln und so weiter nach oben und schließen Sie mit Ihrem Gesicht ab.

Ändern Sie Ihren Arbeitsbereich

Beugen Sie sich vor, um Ihre Tastatur zu erreichen? Oder blinzeln Sie und beugen sich vor, um Ihren Bildschirm zu lesen?

„Das Bücken am Schreibtisch ist ein häufiger Auslöser für Rückenschmerzen“, sagt Dr. Bolash. „Wenn Sie den ganzen Tag sitzen, ist es wichtig, dass Sie sich ergonomisch richtig verhalten und Pausen einlegen, um sich zu bewegen – und sei es nur für ein paar Minuten.“

Probieren Sie diese Tipps aus, um Rückenschmerzen an Ihrem Arbeitsplatz zu vermeiden:

- Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kopf, Ihre Schultern und Ihre Hüften in einer geraden Linie befinden.
- Stellen Sie Ihren Monitor auf Augenhöhe auf, damit Sie nicht nach oben oder unten schauen.
- Die Knie sollten in einem 90-Grad-Winkel gebeugt sein und die Füße flach auf dem Boden stehen.

Wann Sie bei Rückenschmerzen einen Arzt aufsuchen sollten

In den meisten Fällen sprechen leichte Rückenschmerzen gut auf Hausmittel an. Manchmal sind Rückenschmerzen aber auch ein Anzeichen für eine andere Erkrankung. Suchen Sie einen Arzt auf, wenn die Rückenschmerzen:

- Plötzlich auftreten, ohne dass es eine offensichtliche Ursache gibt.
- schwer oder unerträglich sind.
- länger als ein oder zwei Tage andauern und nicht auf rezeptfreie Schmerzmittel ansprechen.
- Sie gehen mit anderen Symptomen wie Müdigkeit oder Gewichtsverlust einher.

Welchen Arzt sollten Sie wegen Rückenschmerzen aufsuchen?

„Beginnen Sie mit Ihrem Hausarzt, der Erkrankungen ausschließen kann, die die Schmerzen verursachen könnten“, sagt Dr. Bolash. „Bei starken oder andauernden Schmerzen ist ein Schmerztherapeut oder Wirbelsäulenspezialist eine gute Wahl. Ein Spezialist kann oft die Ursache Ihrer Schmerzen herausfinden und gezielte Behandlungsmöglichkeiten anbieten.“

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, Ihren Arzt nach einem Physiotherapeuten zu fragen, der für die Wirbelsäule zertifiziert ist. Diese Therapeuten sind auf Rückenschmerzen spezialisiert und leiten Sie zu Übungen an, die Ihr spezifisches Problem lindern.

Rückenschmerzen sind die Art und Weise, wie Ihr Körper Ihnen mitteilt, dass etwas nicht in Ordnung ist. Wenn die Schmerzen mit Hausmitteln nicht besser werden, sollten Sie sie nicht ignorieren, sondern einen Arzt aufsuchen.

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Rücken"]

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki