



## **Die 10 besten Möglichkeiten, Rückenschmerzen zu Hause zu behandeln**

Rückenschmerzen können von einem dumpfen, anhaltenden Schmerz im hinteren Teil des Körpers bis hin zu plötzlichen scharfen, unerträglichen Schmerzen reichen, die die Bewegung einschränken. Der Ort des Schmerzes unterscheidet sich auch von Schmerzen im oberen Rücken, im unteren Rücken oder Schmerzen an den Seiten. Auch die Ursachen für Rückenschmerzen können vielfältig sein. Falsche Körperhaltung beim Sitzen, Stehen, Gehen oder Heben schwerer Gegenstände ist die häufigste Ursache aller Rückenschmerzen. Andere Ursachen für Rückenschmerzen sind Bandscheibenvorfall, Ischias, Schleudertrauma, Schultersteife und Morbus Bechterew. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Rückenschmerzen zu lindern. Natürliche Heilmittel für Rückenschmerzen hängen von den Bedingungen ab, die die Schmerzen verursachen, &hellip;



Rückenschmerzen können von einem dumpfen, anhaltenden Schmerz im hinteren Teil des Körpers bis hin zu plötzlichen scharfen, unerträglichen Schmerzen reichen, die die Bewegung einschränken. Der Ort des Schmerzes unterscheidet sich auch von Schmerzen im oberen Rücken, im unteren Rücken oder Schmerzen an den Seiten.

Auch die Ursachen für Rückenschmerzen können vielfältig sein. Falsche Körperhaltung beim Sitzen, Stehen, Gehen oder Heben schwerer Gegenstände ist die häufigste Ursache aller Rückenschmerzen. Andere Ursachen für Rückenschmerzen sind Bandscheibenvorfall, Ischias, Schleudertrauma, Schultersteife und Morbus Bechterew.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Rückenschmerzen zu lindern. Natürliche Heilmittel für Rückenschmerzen hängen von den Bedingungen ab, die die Schmerzen verursachen, und auch von ihrem Ort. Einige einfache Hausmittel sind unten aufgeführt:

**Beruhigen Sie den Schmerz mit kalten oder heißen**

## **Packungen**

Eis- oder Gelpackungen können auf die Schmerzstelle aufgetragen werden. Eine Kältepackung reduziert Entzündungen und betäubt auch die Nervenenden und lindert so die Schmerzen. Kühlpackungen können zu Hause hergestellt werden, indem eine Mischung aus einer Tasse Reinigungsalkohol und 2 Tassen Wasser in einem Gefrierbeutel aus Plastik versiegelt wird. Dies kann eine Stunde lang in einem Gefrierschrank aufbewahrt werden, bevor es auf dem Rücken verwendet wird, um Schmerzen zu lindern. Kältepackungen können bei starken Rückenschmerzen eingesetzt werden, da sie die Nervenenden betäuben, die das Schmerzsignal zum Gehirn leiten.

Die Wärmeanwendung an der Schmerzstelle kann in Form eines Wärmebeutels, Einweichen in einem Whirlpool, einer Wärmflasche, einer heißen Dusche oder einer Packung erfolgen, die eine geringe kontinuierliche Wärme an der Schmerzstelle liefert. Die Anwendung von Wärme auf den Schmerz regt die Durchblutung an und bringt die Nährstoffe zurück, die die Entzündung heilen, die die Rückenschmerzen verursacht.

## **Holen Sie sich etwas Schlaf in einer bequemen Matratze**

Nicht selten führt zu wenig Schlaf zu Rückenschmerzen. Etwa zwei Drittel der Patienten mit chronischen Rückenschmerzen leiden unter Schlafstörungen. Die Investition in eine gute Matratze, die Ihre Körperhaltung unterstützt, ist der erste Schritt. Verschiedene Techniken zur Behandlung von Schlafproblemen wie Entspannungstechniken, Reduzierung der Koffeinaufnahme, nahrhafte Ernährung und Senkung des Stressniveaus können einen großen Beitrag zur Verbesserung der Schlafmuster und -dauer leisten. Ausreichender Schlaf wiederum kann Rückenschmerzen lindern.

## **Korrigieren Sie Ihre Körperhaltung - Sitzen, Stehen und Gehen**

Eine Haltungskorrektur zur Vermeidung von Rückenschmerzen kann auf folgende Weise erfolgen:

- Halten Sie Ihren Rücken immer gerade und die Schultern zur Seite gezogen.
- Der Nacken muss gerade zu Ihrem Rücken ausgerichtet sein.
- Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz so, dass Sie nicht auf Ihrem Stuhl zusammensacken und wichtige Dinge bequem erreichen können.
- Dinge wie Computermonitor, Tastatur, Schreibfläche usw. müssen der Körpergröße der Person entsprechen.
- Verwenden Sie Schreibtische, Stühle und andere Möbel, die Ihren Rücken stützen und es den Füßen ermöglichen, flach auf dem Boden zu stehen.
  
- Tragen Sie niedrige Absätze, da hohe Absätze den Druck auf die untere Wirbelsäule erhöhen. Absätze mit einer Höhe von weniger als 2,5 cm sind sicher zu tragen.
- Wenn die Arbeit längeres Sitzen beinhaltet, stehen Sie alle halbe Stunde auf und strecken Sie sich.
- Fahrhaltung - Unabhängig von der Fahrtzeit zur und von der Arbeit kann Ihre Haltung beim Autofahren entweder zu Rückenschmerzen beitragen oder diese lindern. In erster Linie ist es wichtig, mit den Knien auf Hüfthöhe zu sitzen. Legen Sie zur Unterstützung ein zusammengerolltes Handtuch oder eine Rückenstütze hinter den unteren Rücken. Setzen Sie sich in bequemer Entfernung zum Lenkrad.

### **Unterwegs sein**

Die Wirbelsäule soll in Bewegung bleiben. Ausreichende Ruhe und Schlaf sind für die Muskeln notwendig. Die Beweglichkeit der Muskulatur kann aber nur durch Aktivität und Bewegung

gewährleistet werden. Übungen und Dehnungen sind für Flexibilität und Entspannung notwendig, aber tägliche Aktivitäten erhalten die Muskelkraft und -elastizität. Schwere Arbeiten wie Gewichtheben, Springen und Laufen müssen jedoch mit Vorsicht ausgeführt werden, um die Muskeln nicht zu stark zu dehnen.

## **Verlieren Sie das zusätzliche Gewicht**

Die meisten Menschen mit Gewicht im Bauchbereich sind anfällig für Rückenschmerzen. Starke Rückenschmerzen treten auf, da die Muskeln um den unteren Rücken dazu neigen, das Gewicht des sich ausdehnenden Bauches auszugleichen. Finden Sie die richtige Art von Diät und Trainingsplan, um das Gewicht und den zusätzlichen Fettpölsterchen zu reduzieren. Körperliche Aktivitäten wie Aerobic, Tanzen, Joggen oder zügiges Gehen setzen bei richtiger Ausführung auch Hormone frei, die Endorphine genannt werden. Diese Hormone sind körpereigene Schmerzmittel, die verhindern, dass Schmerzsignale im Gehirn registriert werden. Sie werden „Wohlfühlhormone“ genannt, da sie helfen, Angstzustände, Stress und Depressionen zu lindern.

## **Bewegung und Yoga bei Rückenschmerzen**

Yoga ist eine großartige natürliche Methode, um Rückenschmerzen zu lindern. Verschiedene Körperhaltungen konzentrieren sich auf Art und Ort der Rückenschmerzen. Dehnungen bei Schmerzen im unteren Rücken, im oberen Rücken und bei Schulterschmerzen können nicht nur zur

Schmerzlinderung, sondern auch als Übung für die Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur durchgeführt werden. Durch das Training der Rumpfmuskulatur – der Bauch-, Hüft- und Rückenmuskulatur – werden diese stark genug, um die untere Lendenwirbelsäule zu stützen. Rückenkräftigende Übungen wie Pilates, Crunches, Toe-Touchs usw. lindern Rückenschmerzen, indem sie die Muskeln stärken.

Das Dehnen der Kniesehnen (Muskeln unter den Oberschenkeln) ist eine der Dehnungen für die unteren Rückenmuskeln und auch für Hüftschmerzen. Dehnen Sie die hintere Oberschenkelmuskulatur vorsichtig und lassen Sie sie los, ein Bein nach dem anderen. Einfache Übungen für Schmerzen im oberen und unteren Rücken können bei der Linderung von Schmerzen im oberen und unteren Rücken helfen.

Übungen und Yoga bei Rückenschmerzen dürfen nur nach Rücksprache mit einem Arzt begonnen werden.

### **Massagetherapie bei Rückenschmerzen**

Massage ist eine sichere, nicht-invasive Technik und das beste natürliche Heilmittel gegen Rückenschmerzen.

Die Vorteile der Massage bei Rückenschmerzen sind:

- Verspannte und verknotete Muskeln werden gelockert, um die Beweglichkeit und Flexibilität zu verbessern.
- Verletzte und überbeanspruchte Muskeln werden

entspannt und aufgeweicht. Krämpfe und Spasmen werden reduziert.

- Reduziert Stress, Angst und Depressionen, verbessert den Schlaf.
- Stimuliert das Lymphsystem, das natürliche Immunsystem des Körpers.
- Verbessert die Durchblutung des Teils und bringt mehr Nährstoffe in die schmerzenden Muskeln.
- Setzt Hormone frei, die Endorphine genannt werden, die natürlichen Schmerzmittel des Körpers.
- Steigert die allgemeine Wachsamkeit und Aufmerksamkeit.

## **Akupunktur bei Rückenschmerzen**

Bei der Akupunktur werden sehr dünne Nadeln an bestimmten Stellen des Körpers in unterschiedlicher Tiefe in die Haut eingeführt. Es wirkt sich insgesamt positiv auf alle Arten von Beschwerden und Schmerzen sowie auf die allgemeine Gesundheit aus. Es wurde festgestellt, dass Akupunktur bei Rückenschmerzen sowohl zur Linderung von Schmerzen im oberen als auch im unteren Rückenbereich geeignet ist. Eine Akupunkturbehandlung darf nur von einer qualifizierten Person durchgeführt werden.

## **Schwimmen - Eine der besten Übungen zur Linderung**

## **von Rückenschmerzen**

Schwimmen schont den Rücken und die Wirbelsäule, da es eine Form von Aerobic-Konditionsübungen mit geringen Auswirkungen ist, die den gesamten Bewegungsbereich für die meisten Körperteile bieten. Schwimmen kann Schmerzen im unteren Rücken oder Nacken verursachen, wenn die Schwimmzüge falsch verlängert werden. Wenn es jedoch richtig gemacht wird und das Wasser gerade genug Widerstand für das Training bietet, kann Schwimmen helfen, die Steifheit der Wirbelsäulengelenke und der Rückenmuskulatur zu verbessern.

Da Schwimmen keine Belastungsübung ist, kann es auch helfen, Rückenverletzungen zu heilen. Es hat sich auch bei der Behandlung von Ischiasnervenquetschung als wirksam erwiesen.

## **Chiropraktik bei Rückenschmerzen**

Die Chiropraktik beinhaltet eine manuelle Anpassung der Wirbelsäule, die als Wirbelsäulenmanipulation bezeichnet wird. Die Diagnose und Behandlung basiert auf dem Lebensstil, früheren Verletzungen, Ernährung, Schlaf- und Bewegungsgewohnheiten, psychischen Belastungen und dem Konsum von Alkohol, Drogen oder Tabak. Ein Chiropraktiker lässt den Patienten normalerweise auf einem speziellen Tisch liegen. Dann hilft er der Person, die Gelenke in der Wirbelsäule mit einem leichten Druck mit der Hand des Chiropraktikers bis zum Ende des Bewegungsbereichs zu bewegen. Dieser Schub wird Anpassung genannt und es wird angenommen, dass er die Knochen der Wirbelsäule neu ausrichtet und die Knochen begradigt.

Chiropraktische Mobilisierung beinhaltet langsame Manipulation, Bewegung und Dehnung der Muskeln und Gelenke, um den Bewegungsbereich der Muskeln und Gelenke des Rückens zu verbessern.

Massage und andere Techniken werden von einem

Chiropraktiker verwendet, um auch an Weichteilen zu arbeiten.

Rufen Sie trotz Maßnahmen zur Überwindung von Rückenschmerzen den Arzt, wenn:

Schmerzen im unteren Rückenbereich sind schwerwiegend und bessern sich nicht durch Ruhe oder Schlaf.

Kribbeln, Schwäche oder Taubheit treten in den Beinen auf.

Sie verlieren die Kontrolle über Blasen- und/oder Stuhlgang.

.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**