

Mein Notfallplan bei Rückenschmerzen



Denk daran:
Prävention ist besser als therapieren!



1

Meine Warnzeichen sind:

Z.B.: Ich kann nicht lange auf einer Stelle stehen, Schmerzen an einer bestimmten Stelle, Schonhaltung, flachere Atmung...

-
-
-

2

Meine Hilfsmittel

Wärme, Kinesiotape, vertiefte Atmung in den schmerzenden Bereich & dem Bauch, vorsichtige Bewegung, leichte Massage.

-
-
-

3

Erste Hilfe Übungen für den unteren Rücken:

1

Katze / Kuh

2

Drehlage in Rückenlage

3

Halbe Kobra

4

4

Menschen, an die ich mich wenden kann:



Physiotherapeut/in



Osteopath/in



Ärzte



5

Schritte, die mir helfen bei akuten Rückenschmerzen. Bitte auflisten:

6

Im Falle, dass ich mich nicht mehr bewegen kann:

Notfallkontakt Nr. 1 anrufen:

Notdienst anrufen: