Hilfreiche QR-Codes

- Informationsbroschüre

Bandscheibenvorfall der Lendenwirbel KSGR

- Entspannungsübung

Link USZ

- Rückenmassage

Rückenmassage

- Handmassage

Selbstständig oder durch Angehörige

- Achtsamkeitsübung

3 Minuten Mini Meditation

Was mir gut tut…

_____

_____

_____

_____

_____

Meine Fragen…

_____

_____

_____

_____

_____

Kantonsspital Graubünden

Schmerzzentrum
Standort Kreuzspital
Loestrasse 99
7000 Chur

+41 81 255 20 61
schmerz@ksgr.ch

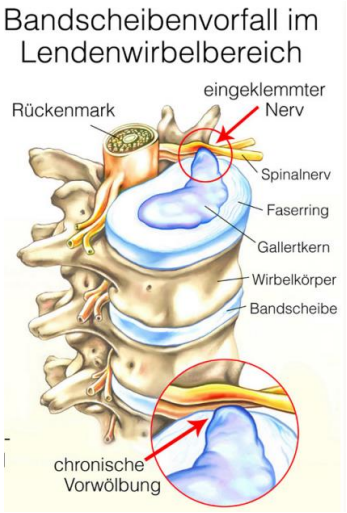
Kantonsspital Graubünden



komplementäre Ansätze bei Bandscheibenvorfall (Diskushernie)

Patientenbroschüre

Kantonsspital Graubünden



Was ist eine Diskushernie (Bandscheibenvorfall)?

Die genaue Definition finden sie in der Patientenbroschüre "Bandscheibenvorfall der Lendenwirbel". Der QR-Code dazu ist auf dieser Broschüre auf der Rückseite abgebildet.

Diese Broschüre soll Ihnen komplementäre Ansätze aufzeigen, welche Sie ausprobieren können. Zudem bietet es Ihnen Platz Ihre Erfahrungen festzuhalten.

Bei mir äussert sich der Bandscheibenvorfall so:

_____
_____
_____

Achtung: Bei Lähmungen, Gefühlsverlust im Intimbereich oder Problemen beim Wasserlösen gehen sie bitte sofort in die Arztpraxis oder die Notfallstation.

Therapieansätze – ergänzend zu Medikamenten

Bei einer Diskushernie können komplementäre Ansätze sinnvoll sein, um Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu verbessern und die Selbstheilung zu unterstützen.

Wichtig: Bitte besprechen Sie Therapien, die Ihnen wohltun und Übungen, die sie durchführen mit Ihrer behandelnden Ärztin/ Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Hausärztin/ Ihrem Hausarzt.

Sanfte Massage

Lockert verspannte Muskulatur und unterstützt die Entspannung rund um die betroffene Stelle. Kann mit z. Bsp. mit Schmerzöl durchgeführt werden (selbst oder ergänzend auch durch Angehörige).

Bewegung

Kurze und häufige Spaziergänge können sich positiv auf Ihre Schmerzsituation auswirken. Wichtig dabei ist, dass Sie sich sanft und dosiert bewegen. Intensive Dehnungen, Krafttraining und Übungen in den Schmerz hinein sollten anfangs vermieden werden. Sobald der Schmerz weniger wird können Sie ihre Trainings-Routine langsam wieder aufnehmen – besprechen sie diese mit ihrer Physiotherapeut:in.

Meine Übungen:

_____
_____

Schmerzbewältigung

Achtsamkeit und eine ruhige Wahrnehmung des eigenen Körpers helfen die Schmerzsituation ganzheitlich zu verstehen. Durch Informationen von Ihrem Ärzte-/Pflegeteam wird das Verständnis der aktuellen Situation vermittelt und Ängste dazu können abgebaut werden. Erkundigen Sie sich bei Unsicherheiten oder offenen Fragen gerne bei uns.

Wärme und Kälte

Eine Kälteauflag kann in den ersten Tagen bei starker Entzündung oder stechendem Schmerz wohltuend wirken.
Wärmeauflagen helfen sehr häufig bei Muskelverspannungen. Es ist individuell was besser hilft und muss deshalb ausprobiert werden.

Meine Erfahrungen:

_____
_____

Lagerung

Eine möglichst neutrale Lage (Rückenlage) entlastet die Wirbelsäule. Zur zusätzlichen Entlastung kann ein Kissen unter die Knie platziert werden. Abwechselnd dazu kann eine Seitenlage eingenommen werden. Dazu werden die Beine leicht angewinkelt und ein Kissen zwischen die Knie gelegt, Damit soll das Becken und die Wirbelsäule gerade bleiben. Das Kopfkissen soll so gewählt werden, dass der Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule bleibt.