

## Tipps bei Rückenschmerzen

### 1 **Richtig sitzen:**

Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper aufgerichtet ist und Ihre Beine leicht gespreizt am Boden stehen. Beine nicht verschränken. Das Becken soll leicht nach vorne gekippt sein.

### 2 **Richtig bücken:**

Sie entlasten Ihre Wirbelsäule, wenn Sie beim Bücken in die Knie gehen und den Oberkörper gerade und leicht nach vorne geneigt halten.

### 3 **Richtig Lasten heben:**

Halten Sie Ihren Rücken gerade und spannen Sie die Bauchmuskeln an. So geht die Belastung nicht in den Rücken sondern in Knie- und Hüftgelenke. Drücken Sie sich beim Hochkommen vom Boden ab und halten Sie die Last möglichst nahe am Körper. Drehen Sie sich nicht während dem Hochheben. Das ist Gift für die Wirbelsäule!

### 5 **Richtig tragen:**

Rucksack, Einkaufswagen oder Koffer mit Rädern sind rüchenschonende Transportmittel. Wenn Sie Taschen tragen, verteilen Sie das Gewicht wenn möglich auf zwei, in jeder Hand eine.

### 6 **Richtig liegen:**

Auf dem Rücken oder auf der Seite mit angewinkelten Beinen liegen, ist besonders gesund. Liegen Sie gerne auf dem Bauch, so winkeln Sie besser ein Bein an und legen ein Kissen darunter, damit die Wirbelsäule nicht «durchhängt». Achten Sie darauf, dass Ihre Matratze weder zu weich noch zu hart ist.

**MediQi, das führende  
Kompetenzzentrum für Traditionelle  
Chinesische Medizin in der Schweiz,  
finden Sie in:**

Aarau | 062 823 33 33  
Schachenallee 29 | 5000 Aarau

Baden | 056 222 30 60  
Bäderstrasse 18 | 5400 Baden

Bad Ragaz | 081 300 46 60  
Bartholoméplatz | 7310 Bad Ragaz

Basel | 061 272 20 20  
Josefsklinik | Bundesstrasse 1 | 4054 Basel

Cham | 041 781 55 00  
Rigistrasse 1 | 6330 Cham

Chur | 081 250 10 60  
Quaderstrasse 7 | 7000 Chur

Kilchberg | 043 810 88 11  
Grütstrasse 55 | 8802 Kilchberg

Uster | 043 466 96 60  
Wagerenstrasse 1 | 8610 Uster  
(beim Spital Uster)

Zürich | 043 499 10 20  
Münchhaldenstrasse 33 | 8008 Zürich



**Drei Übungen zur  
Linderung bei  
Rückenschmerzen.**

## Rücken | 1

**Dauer** 35 Sekunden | **Wirkung** Entspannt den Rücken, stärkt die Wirbelsäule und dehnt die Rückenmuskulatur



Schulterbreit stehen. Oberkörper nach vorne neigen, Arme hängen lassen.

Mit dem Oberkörper hin- und herpendeln und die Arme mit-schwingen lassen.

## Rücken | 2

**Dauer** 30 Sekunden | **Wirkung** Gegen Rücken-schmerzen



Aufrecht sitzen. Den Punkt in der Mitte der Wade zwischen den Muskelköpfen leicht drückend-kreisend massieren.

## Rücken | 3

**Dauer** 30 Sekunden | **Wirkung** Stärkt die Nieren und entspannt die untere Rückenmuskulatur



Mit den Knöcheln beider Fäuste entlang der Wirbelsäule im Lenden-Kreuz-Bereich leicht drückend-kreisend massieren.



Die drei Übungen wurden von MediQi für Bluetrail ausgesucht. Bluetrail ist ein weltweit einzigartiges Entspannungskonzept und basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Mehr Übungen unter [www.bluetrail.ch](http://www.bluetrail.ch)