

Notfallkit

Wichtig zu wissen

Generell gilt, bei Schmerzen schnellstmöglich den Arzt aufzusuchen. Alle Tipps und Anwendungen können nur auf deine eigene Verantwortung hinaus ausgeführt werden.

Wann du außerdem unbedingt **SOFORT zum Arzt gehen solltest**

Wenn es zu Gefühlsstörungen wie Kribbeln, Taubheitsgefühlen oder leichten Lähmungen kommt und besonders bei folgenden Anzeichen:

- Die Schmerzen strahlen bis in die Beine oder Arme aus und es tritt nach kurzer Zeit keine Besserung ein.
- Bei Gefühlen von Taubheit in Rücken, Beinen oder im Genitalbereich.
- Bücken ist nicht möglich und/oder der Kopf ist nicht drehbar.

1. Stufenlagerung oder Seitenlage

- Bei der Stufenlagerung liegt man flach auf dem Rücken. Die Beine werden dabei in einem rechten Winkel aufrecht abgelegt. (Stuhl, Kissen, Hocker etc.) Für einen maximalen Effekt bitte kein Kissen unter den Kopf legen und den Rücken von oben bis unten wirklich flach ablegen.
- Die Seitenlage wird genutzt, falls die Stufenlagerung einem nicht gut tut. Hierbei einfach auf die Seite legen und die Füße im rechten Winkel positionieren, wie in der Stufenlagerung. Unter den Beinen ein flaches Kissen legen und waagrecht liegen. Die Beine nur so hoch heben, wie es bequem ist und ein entlastendes Gefühl besteht.

In diesen beiden Positionen werden die Wirbelsäule, die Muskeln und evtl. bedrängte Nerven entlastet. Die Wirbelgelenke werden auch geschont.

Bitte suche in so einer Situation schnellstmöglich einen Arzt auf, um die Schmerzen abklären zu lassen.

2. Medikamente

- Medikamente zur kurzfristigen Einnahme können in akuten Phasen helfen. Ebenfalls können homöopathische Mittel genutzt werden. Vor allem die Naturheilmittel Bryonia und Nux Vomica, welche auch kombiniert werden können.

Hierzu bitte den Arzt, Apotheker und Homöopathen hinzuziehen und bei dem Bedarf von solchen Mitteln bitte unbedingt mit ihnen absprechen.

3. Salben und Gels

- Bei nicht allzu starken Schmerzen können auch Salben zur äußeren Anwendung genutzt werden. Diclofenac und Ibuprofen sind schmerzstillend und entzündungshemmend.
- Bei einem Hexenschuss bitte keine wärmenden Salben, da sie Schmerzen verschlimmern könnten. In der Akutbehandlung bitte eher kühlende und entzündungshemmende Salben und Gels nutzen.

Bitte frage auch hier deinen Arzt oder Apotheker um Rat!

4. Wärme ODER Kälte

- Bei Muskelverspannungen und Muskelkater hilft Wärme sehr gut. Bei einem Hexenschuss und anderweitigen Schmerzen, die durch Entzündungen ausgelöst wurden, vertragen viele oft Kälte besser. **WICHTIG!** Wenn bei Entzündungen mit Wärme behandelt wird, können sich die Symptome verstärken.

- Wärme =

- Rotlicht → Es fördert die Durchblutung, da die Temperatur in dem Körperbereich erhöht wird. Es entkrampft die Muskeln und lindert so die Schmerzen. Nicht näher als 20cm an die Haut bringen, da sonst Verbrennungen drohen können.

Die Dauer hier beträgt 20-30 Minuten, aber achte hier auf dein Empfinden und brich den Vorgang ab, wenn du dich nicht gut fühlst.

- Kirschkernkissen → Das Kirschkernkissen nach Anweisung erwärmen und darauf achten, dass es nicht zu heiß auf die Haut gelegt wird. Wenn es doch einmal zu heiß wird, kann man gut noch ein Tuch zwischen Haut und Kissen legen.

Die Dauer liegt bei deinem persönlichen Empfinden und kann nach Bedarf ausgeführt werden.

- Kartoffelpackung → Circa ein Kilo Kartoffeln kochen, zu Brei verarbeiten und in einem stabilen Küchenpapier einschlagen. Das Ganze dann in ein Baumwollhandtuch packen und so warm wie es

dir möglich ist, auf die schmerzende Stelle legen. (nicht zu heiß wegen der Verbrennungsgefahr!)

Die Dauer ist individuell und kann nach Bedarf und persönlichem Empfinden gewählt werden.

- Kälte =

- Kaltes Kirschkernkissen → Das Kirschkernkissen kann hierzu im Gefrierfach richtig durchfrieren. Danach eine Stunde auf Zimmertemperatur lagern und dann kann es direkt auf die schmerzende Stelle gelegt werden.

Die Anwendungsdauer sollte nicht über 15 Minuten betragen.

- Eiswürfel → Können direkt aus dem Fach genommen werden und die Stelle kann damit vorsichtig abgetupft werden. Eispackungen aus dem Kühlschrank bitte maximal 3 Minuten auf die Stelle legen!

Grund: Muskeln verkrampfen oft dann, wenn sie zu kalt werden.

5. Selbstmassage

- Zuerst bitte die Erlaubnis des Hausarztes einholen. Nach dem OK von dem Arzt: Einen Tennisball, eine Faszienrolle oder ein anderes Hilfsmittel zur Hand nehmen, welches man zwischen seinen Rücken und einer Wand platziert. Dann sanft auf und ab rollen und den Rücken dabei gerade halten.

Diese Massage kann beliebig lange ausgeführt werden. Bei längerer Durchführung kann es zu einer Art Muskelkater kommen.

WICHTIG! Achte hier auf dein persönliches Empfinden. Es soll nicht Schmerzen und nie direkt auf den Wirbeln, sondern immer seitlich der Wirbelsäule durchgeführt werden.

Wenn es dir und deinem Rücken wieder besser geht und dein Arzt dir das OK gibt, kannst du mit Mobilitätsübungen deinem Körper was Gutes tun und es als Vorbeugung vor weiteren Beschwerden nutzen.

Wenn du dabei Hilfe benötigst, dann melde dich gerne bei mir und wir schauen gemeinsam, ob ich dir weiterhelfen kann.

Ich wünsche dir einen starken und gesunden Rücken.

Alles Gute!

