

Patienteninformation

WIR HALTEN IHNEN DEN RÜCKEN FREI

Schnelle Hilfe für einen
starken Rücken im Homeoffice

MÖGLICHE URSACHEN FÜR RÜCKENBESCHWERDEN

Arbeiten im Homeoffice und Einschränkung des öffentlichen Lebens

Fast jeder zweite Erwerbstätige arbeitet derzeit im Homeoffice. Doch ein Großteil der Heimarbeit findet nicht an einem ergonomischen Arbeitsplatz statt, sondern nicht selten am Küchen- oder Esstisch. Das führt in vielen Fällen zu Rückenschmerzen.

Neben den beruflichen Anforderungen, stellen die gleichzeitige Betreuung von Kindern und erschwerte Bedingungen für eine ausgeglichene Work-Life-Balance viele Menschen auch vor eine mentale Herausforderung. Es kann zu einer stressbedingten Erschöpfung in Kombination mit Bewegungsmangel kommen, die uns unser Rücken im wahrsten Sinne des Wortes krumm nimmt – Verspannungen und Rückenschmerzen sind die Folge.



Menschen, die über 4 Stunden vor dem Bildschirm verbringen, haben zu 85 % öfter Rückenbeschwerden als Menschen, die nur 2 Stunden vor dem Bildschirm verbringen.

Vgl. Techniker Krankenkasse: Beweg Dich, Deutschland! TK-Bewegungsstudie (2016)

TIPPS FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

Bewegungsmangel und Stress vermeiden



REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

Die beste Therapie ist das Gehen selbst. Die WHO empfiehlt täglich 10.000 Schritte zu gehen, um langfristig gesund zu bleiben.

Wertvolle Tipps für Ihren Alltag im Homeoffice

- Nutzen Sie die Mittagspause für einen ausgiebigen Spaziergang. Dies entspannt Rücken und Kopf.
- Stehen Sie zum Telefonieren oder Nachdenken auf oder laufen Sie dabei auf und ab.
- Setzen Sie sich im Kalender feste Hinweise, die Sie einmal pro Stunde an das Aufstehen und Gehen erinnern.

ENTSPANNUNG

Wir befinden uns derzeit in herausfordernden Zeiten, die ein Gefühl von Stress oder Erschöpfung mit sich bringen. Entspannungsübungen können Abhilfe schaffen.



RAUS AUS DEM TEUFELSKREI

MOTION IS **MEDICINE**®
Therapie, die mich bewegt.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen: Eine ganzheitliche Rückentherapie, die unterschiedliche Aspekte berücksichtigt, erzielt langfristig die besten Ergebnisse. Auf diesen Erkenntnissen basiert das neuartige Therapiekonzept MOTION IS MEDICINE. Es basiert auf dem wirksamen Zusammenspiel zwischen Schmerzbehandlung, Bewegung, Stabilisierung der Rumpfmuskulatur und Entspannung.

Damit stellt MOTION IS MEDICINE Sie als Patient in den Mittelpunkt der ganzheitlichen Therapie – mit Ihrem persönlichen Plan zur Stärkung des Rückens und für mehr Bewegung im Alltag.

Ihre Rückenorthese

1



Die Orthese wirkt dem Schmerz entgegen, gibt Sicherheit und Halt.

Mehr Inform
Fragen Sie auch bei Ihr

Eine einfache Übung zur Entspannung:

- Nehmen Sie Platz: in möglichst gerader Haltung, an einem ruhigen Ort mit frischer Luft
- Atmen Sie durch die Nase ein und zählen langsam bis 4
- Halten Sie die Luft an und zählen bis 6
- Atmen Sie aus und zählen dabei langsam bis 8
- Diese Übung wiederholen Sie 5 Mal

S RÜCKENSCHMERZEN

Ihre App

2



Die App mit integriertem Schrittzähler motiviert und unterstützt Sie dabei, Ihr Bewegungsausmaß im Alltag zu steigern.

Ihr 12-Wochen-Plan

3



Der 12-Wochen-Plan bietet gezielte Übungen, Hilfestellungen und Tipps für einen starken Rücken und den Umgang mit Stress.

nationen unter https://www.djo-bewegt.de/ruecken/
rem Arzt und im Sanitätsfachhandel nach MOTION IS MEDICINE.

MEHR ERGONOMIE AM HEIMARBEITSPLATZ

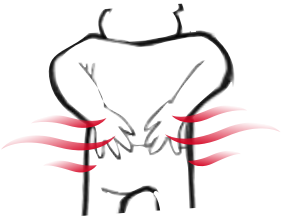
Zuhause haben viele keinen speziell eingerichteten Arbeitsplatz. Wie Sie ihn trotzdem ergonomischer gestalten können, verraten Ihnen die folgenden Tipps:

- Verwenden Sie – wenn möglich – einen Monitor anstelle des Laptops oder stellen diesen auf eine Erhöhung, z. B. ein dickes Buch. Dies sorgt für eine aufrechte Wirbelsäule.
- Benutzen Sie eine PC-Maus und externe Tastatur.
- Achten Sie darauf, dass die Füße Ihres Schreibtischstuhls einen festen Stand haben. Ihre Knie und das Hüftgelenk sollten beim Sitzen einen 90°-Winkel einnehmen.
- Steht nur ein normaler Stuhl zur Verfügung, können Polster für mehr Komfort sorgen. Ergonomische Hocker oder Sitzkissen sowie ein Gymnastikball können eine angenehme Entlastung für den Rücken sein.



WAS KANN HELFEN?

Wärme



in Form einer Wärmflasche oder eines medizinischen Wärmepflasters kann kurzzeitig wohltuende Linderung verschaffen und Verspannungen lösen.

Schmerzmittel



können kurzfristig Abhilfe leisten, sind aber nicht zur Langzeitanwendung empfohlen.

Physiotherapie



hilft Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern. Kombiniert mit Übungen, ist das der erste Schritt in die richtige Richtung. Physiotherapie kann vom Arzt verordnet werden.

Rückenorthesen



stabilisieren und entlasten die Wirbelsäule, was die Schmerzlinderung fördert. Durch ihren Aufbau und die Ausstattung mit zusätzlichen Elementen, wie z. B. einer Massagepelotte oder einem integrierten Wärmepack, helfen sie der verhärteten Muskulatur zu entspannen und unterstützen eine aufrechte Haltung. Rückenorthesen können vom Arzt verschrieben werden und sind im Sanitätshaus erhältlich.

POWERING MOTION®

„Wir sind davon überzeugt, dass uneingeschränkte Bewegungskraft die Lebensqualität zum Besseren verändert. Wir setzen alle unsere Stärken in Bewegung, um alle Menschen an dieser Veränderung teilhaben zu lassen."

Mein Ansprechpartner:

Wichtiger Hinweis!

Bitte beachten Sie, dass weder die Firma DJO, LLC, noch eine seiner Tochterunterunternehmen eine medizinische Beratung leisten können. Die Inhalte dieser Patienteninformation stellen keine medizinische, rechtliche oder professionelle Beratung dar. Informationen zu verschiedenen Gesundheits- und Fitnesszuständen sowie medizinischen Befindlichkeiten und deren Therapie ersetzen nicht die Beratung durch einen Arzt oder andere medizinische Fachkräfte. Die Ergebnisse können individuell unterschiedlich sein. Diese Informationen dienen nicht der Diagnose eines Gesundheits- oder Fitnessproblems oder einer Erkrankung. Ob und welche Behandlung für Sie medizinisch sinnvoll ist, kann nur Ihr Arzt oder eine medizinische Fachkraft entscheiden.

Diese Broschüre enthält allgemeine Informationen zur Orientierung. Für die Richtigkeit aller Angaben kann jedoch keine Gewähr übernommen werden und es können keine Rechtsansprüche gegen die Verfasser der Broschüre oder gegen denjenigen, der die Broschüre übergeben hat, abgeleitet werden.

ORMED GmbH | Bötzinger Straße 90 | 79111 Freiburg | Deutschland
www.DJOglobal.de

MKT-OT-0260.Rev.B-05/2021