



Übungen für einen gesunden Rücken

Impressum

Herausgeber:

aks gesundheit GmbH

Neurologische Reha

Färbergasse 13

6850 Dornbirn

T 055 74 / 202 - 3000

Gestaltung und Illustrationen:

coop4, Gabriela Harmtodt

© 2012

Liebe Leserin, lieber Leser



Die Neurologische Reha der aks gesundheit GmbH betreut und begleitet Menschen mit neurologischen Erkrankungen seit vielen Jahren. Unser Ziel ist es, die PatientInnen in der Erreichung ihrer ganz persönlichen Ziele therapeutisch und beraterisch zu unterstützen. Im Mittelpunkt steht dabei die Förderung der Selbstständigkeit und der Teilhabe im alltäglichen Leben.



Um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, arbeiten wir in interdisziplinären Teams. Zur Erreichung Ihrer Ziele stehen Ihnen folgende Berufsgruppen zur Verfügung:

- » NeurologInnen
- » (Neuro)PsychologInnen
- » PhysiotherapeutInnen
- » ErgotherapeutInnen
- » LogopädInnen
- » SozialarbeiterInnen
- » (In)KontinenzberaterInnen

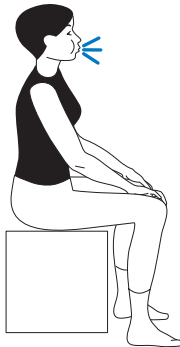


Da Ihr Engagement außerhalb der Therapieeinheit wesentlich zur Erreichung Ihrer Ziele beiträgt, unterstützen wir Sie gerne mit diesem Leitfaden. Unsere TherapeutInnen stehen Ihnen selbstverständlich jederzeit für eine persönliche Beratung zur Verfügung.

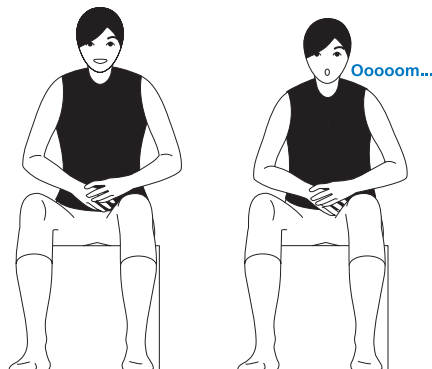
Wir wünschen Motivation und gutes Üben!

Übungen für einen gesunden Rücken „Rückenschule“

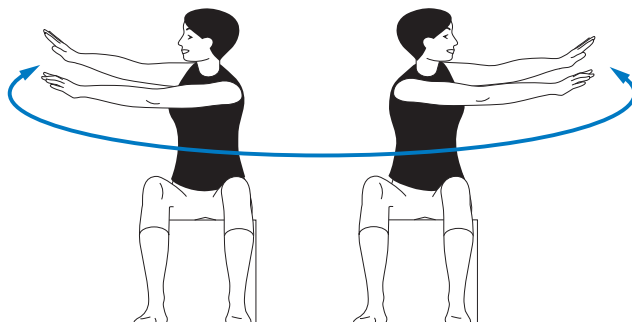
Übung 1



Übung 2

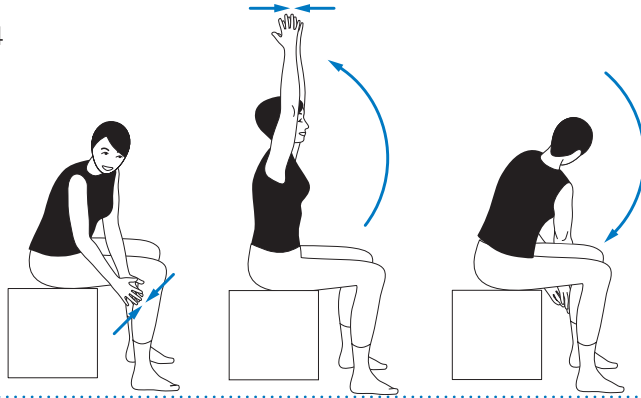


Übung 3

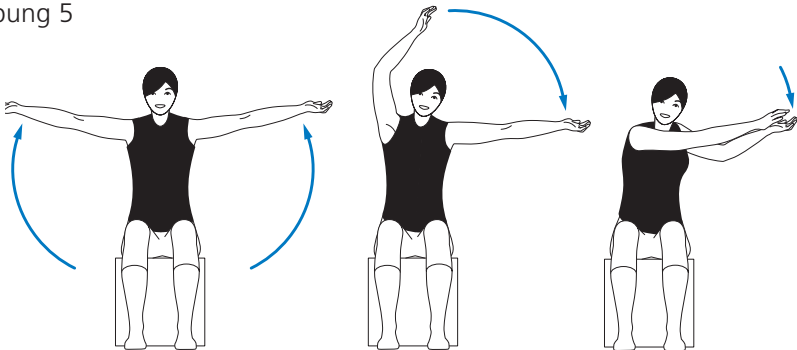


Tip: Richtiges Hinsetzen - Nehmen Sie Ihre Arme nach vorne und beugen Sie sich leicht nach vorne. Setzen Sie sich dann langsam und kontrolliert nieder.

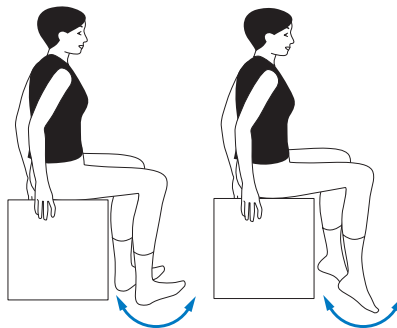
Übung 4



Übung 5

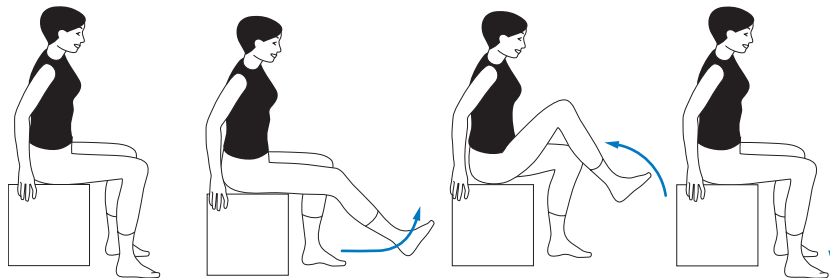


Übung 6

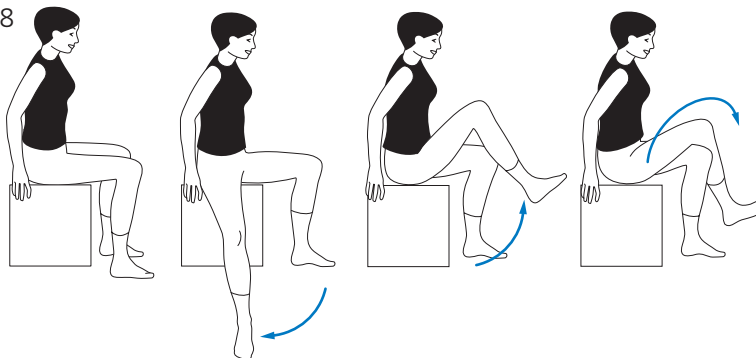


Übungen für einen gesunden Rücken

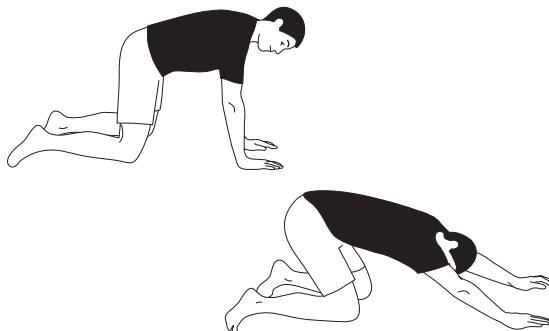
Übung 7



Übung 8

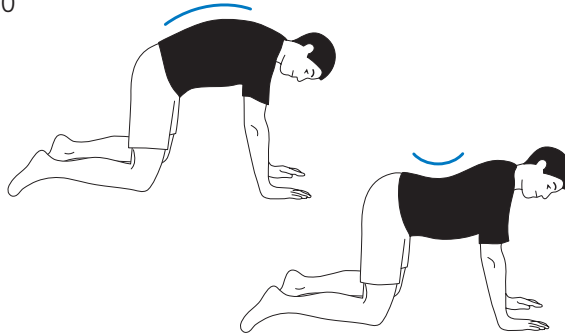


Übung 9

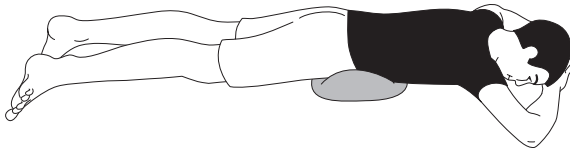


Tipp: Die Übungen dürfen keine Schmerzen verursachen.
Achten Sie gut auf sich.

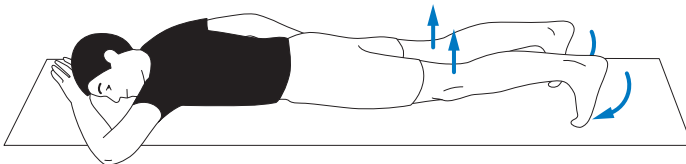
Übung 10



Übung 11

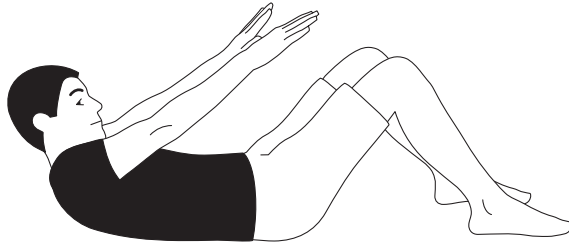


Übung 12

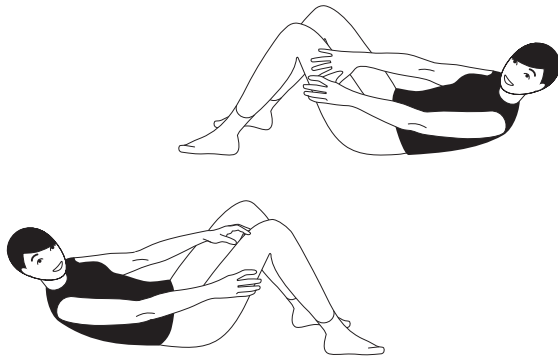


Übungen für einen gesunden Rücken

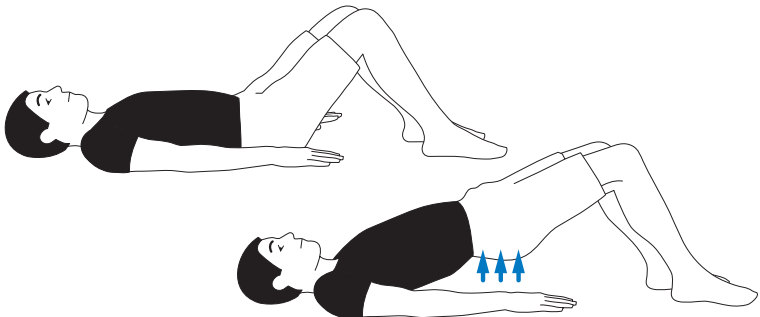
Übung 13



Übung 14

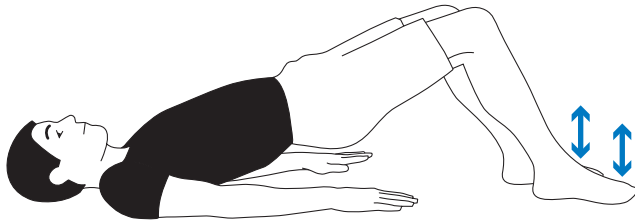


Übung 15

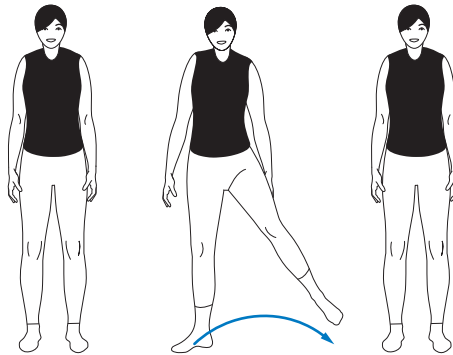


Tipp: Bei allen Übungen gilt, machen Sie sie in Ihrem eigenen Tempo. Versuchen Sie dabei einen Rhythmus zu finden, den Sie über eine Zeit beibehalten können, ohne langsamer oder schneller zu werden.

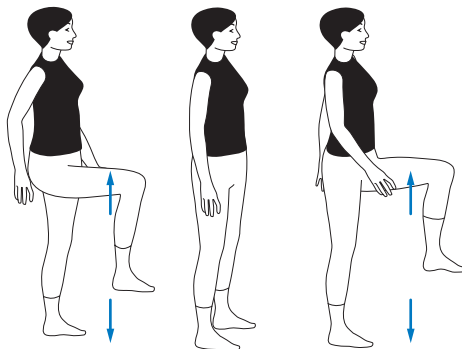
Übung 16



Übung 17

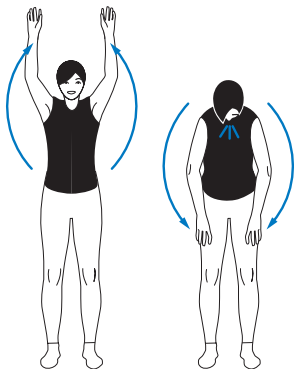


Übung 18



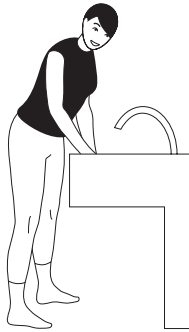
Übungen für einen gesunden Rücken

Übung 19



Tip: Richtig Heben - Achten Sie beim Heben auf einen geraden Rücken und setzen Sie die Kraft Ihrer Beine ein.

Beispiel 1

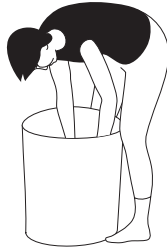


falsch



richtig

Beispiel 2

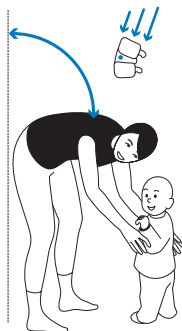


falsch



richtig

Beispiel 3



falsch



richtig

Übungen für einen gesunden Rücken

Beispiel 4

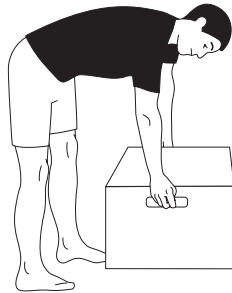


falsch



richtig

Beispiel 5

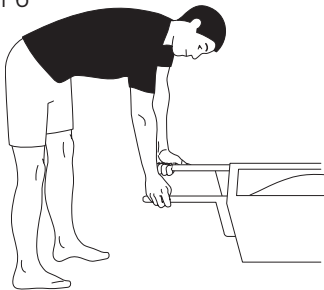


falsch



richtig

Beispiel 6



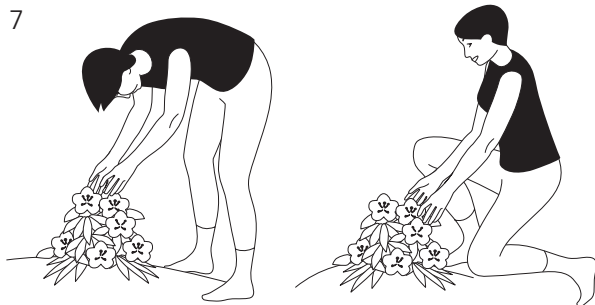
falsch



richtig

Tip: Bei allen Übungen gilt, machen Sie sie in Ihrem eigenen Tempo. Versuchen Sie dabei einen Rhythmus zu finden, den Sie über eine Zeit beibehalten können, ohne langsamer oder schneller zu werden.

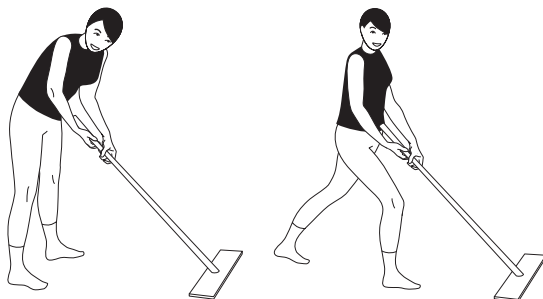
Beispiel 7



falsch

richtig

Beispiel 8



falsch

richtig

Beispiel 9



Tipp: Hier ist Platz für Ihre persönlichen Notizen.

A large rectangular area with a blue border and horizontal dotted lines, intended for personal notes.

Neurologische Reha

aks gesundheit GmbH
Neurologische Reha
Färbergasse 13
6850 Dornbirn
T 055 74 / 202 - 3000
nr@aks.or.at
www.aks.or.at

Tipp: Wenn Sie eine der untenstehenden Aussagen ankreuzen können, ist es sinnvoll, die SozialarbeiterInnen der Neurologischen Reha zu kontaktieren.
Wir unterstützen Sie gerne!



Therapie

Ich brauche

- eine Untersuchung vom Neurologen
- mehr Informationen über die diagnostizierte Erkrankung
- Informationen zu Reha-Aufenthalten
- (mehr) Therapie - z. B. Physiotherapie
- Hilfsmittel(beratung) - z. B. Pflegebett
- Unterstützung zur Krankheitsbewältigung - z. B. Selbsthilfegruppe



Anträge und Finanzielles

Ich brauche

- Informationen über finanzielle Ansprüche u. Unterstützungsmöglichkeiten



Wohnsituation

Ich brauche Informationen über

- behindertengerechte Umbaumaßnahmen
- Betreuung zu Hause
- Betreuung in einem Pflegeheim



Weitere Unterstützung

Ich brauche

- Austausch über die Krankheit
- Informationen über Entlastungsangebote für Angehörige
- Anregungen, um meinen veränderten Alltag zufriedenstellend gestalten zu können



Kontakt

aks gesundheit GmbH
Neurologische Reha
T 055 74 / 202 - 3000





Ihre Checkliste

(Was tun) bei Schlaganfall, Parkinson, Multipler Sklerose, Schädelhirntrauma oder einer anderen neurologischen Erkrankung

