

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



Bei Hexenschuss in Bewegung bleiben

Muskulatur kräftigen – Rücken stark und flexibel halten

Auch wenn man sich mit einem Hexenschuss meist kaum noch rühren kann, lautet der Ratschlag: Bewegen, so gut es eben geht. Dabei können in der Akutphase Schmerzmittel helfen. Auch Wärme tut gut und ebenso, körperlich und psychisch zu entspannen, berichtet die Zeitschrift „Apotheken Umschau“ (Ausgabe 2B/2024).

Verursacher eines Hexenschusses sind häufig die Gelenke zwischen den Wirbelkörpern und eine verspannte Muskulatur. Die Verspannungen können durch ungünstige Bewegungen und auch durch Stress oder Müdigkeit entstehen. In fünf bis zehn Prozent der Fälle gibt es eine definitive körperliche Ursache wie einen Wirbelbruch, Bandscheibenvorfall oder Tumor.

IN DIESEN FÄLLEN AB ZUM ARZT

Auf jeden Fall zum Arzt gehen sollte man, wenn man vor einem Hexenschuss gestürzt ist, Fieber hatte, an Osteoporose oder Krebs erkrankt ist, oder ins Bein aus-



Autsch, ein Stich fährt durch den Rücken: Nach einem Hexenschuss können Wärme und Entspannung helfen.
Foto: Christin Klose

strahlende Schmerzen, Taubheitsgefühle oder Lähmungserscheinungen hat. Ebenso, wenn man seinen Urin oder Stuhl nicht mehr halten kann.

Ansonsten gilt: Die Beschwerden verschwinden meist von selbst wieder, bei jedem und jeder Zweiten nach spätestens ein bis zwei Wochen. Wer einen Hexen-

schuss möglichst vermeiden möchte, sollte sich grundsätzlich genug bewegen, um die Muskulatur zu kräftigen und den Rücken stark und flexibel zu halten. Und

wer sein Leben möglichst entspannt gestaltet, wirkt Stress- und damit einem weiteren möglichen Auslöser der Beschwerden – entgegen.
DPA

Ziel ist ein starker und gesunder Rücken

Am 15. März war Tag der Rückengesundheit

Ein stechender Schmerz im Rücken, ein Ziehen am Gesäß oder sogar ein Kribbeln in Armen und Beinen: Drei von vier Deutschen leiden mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen, manche dauerhaft. Vor allem bei chronischen Rückenschmerzen muss die Therapie passgenau und auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sein. „Dein Kompass zur Rückengesundheit“ lautet daher das Motto zum Tag der Rückengesundheit 2024. Der Aktionstag wird von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. jährlich am 15. März veranstaltet, um gemeinsam mit Fachleuten auf wirksame Vorsorge- und Behandlungsmöglichkeiten aufmerksam zu machen.

Rückenschmerzen sind neben Kopfschmerzen das häufigste Schmerzproblem in Deutschland. In einer Umfrage des Robert-Koch-Instituts bestätigten zwei Drittel der Befragten, dass sie in den letzten 12 Monaten unter Rückenschmerzen gelitten hätten. 15,5 Prozent der Befragten berichteten sogar von chronischen Rückenschmerzen, die länger als drei Monate anhalten. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. wollen dies aktiv ändern: Gemeinsam veranstalten sie jährlich am 15. März den Tag der Rückengesundheit, um auf die Möglichkeiten zur Vorsorge und Behandlung von Rückenschmerzen hinzuweisen.

„Mit dem diesjährigen Motto ‘Dein Kompass zur Rückengesundheit’ wollen wir den Menschen im Dschungel unzähliger Angebote und Empfehlungen Orientierung geben“, sagt Detlef Detjen, Geschäftsführer der AGR. „Jeder Mensch ist einzigartig und muss seinen individuellen Weg finden.“ Im Mittelpunkt des diesjährigen Aktionstages stehen zehn Empfehlungen, die wissenschaftlich untermauert sind.

Aktuelle internationale Versorgungsleitlinien empfehlen, die medikamentösen und chirurgischen Behandlungen von Rückenbeschwerden zu reduzieren. Im Vordergrund sollen das kör-

perliche Training und die Vermittlung von Fakten zur Rückengesundheit stehen. Und genau an diese Forderung knüpft das diesjährige Motto zum Tag der Rückengesundheit an.

Der Weg zu einem gesunden Rücken ist individuell. Wer für seine Rückengesundheit aktiv werden will, kann sich an zehn wissenschaftlich fundierten Empfehlungen von der Aktion Gesunder Rücken e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. orientieren. Eine detaillierte Beschreibung gibt es im kostenlosen Booklet zum Tag der Rückengesundheit auf: www.agr-ev.de/tldr



Der richtige Mix aus Aktivität und Entspannung stärkt den Rücken effektiv.
Fotos: Toa Heftiba, Annie Sprt / Unsplash

Ihr kompetentes Team in allen Pflegefragen

MDK-geprüft
Kundenzufriedenheit
"sehr gut"

PFLEGETEAM GmbH

**Ambulante
Kranken- und Seniorenpflege**

Sehnde – Lehrte

**Sehnde - Achardstr. 23, Tel. 05138 / 61 53 57
Lehrte 05132 / 83 11 05**

www.pflegeteam-sehnde.de

Wir bieten Ihnen

- ★ Kurzzeitpflege
- ★ Moderne stationäre Pflege und Betreuung überwiegend in Einzelzimmern
- ★ einen speziellen Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- ★ **Tagespflege** in unserem Servicehaus in Bolzum

AWO Residenz Sehnde

Achardstr. 1 • 31319 Sehnde
☎ 05138 - 5034 0
www.aworesidenz-sehnde.de • info@aworesidenz-sehnde.de

Ambulante Pflege Burgdorf

Kolleg*in gesucht!

- Grundpflege
- medizinische Versorgung
- hauswirtschaftliche Unterstützung
- Pflegeberatung
- palliative Begleitung

für ein selbstbestimmtes Leben!

info@pflegedienst-burgdorf.com
Tel: 05136 / 3161

CASPAR & DASE
GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Pflege ist ein Stück Vertrauen.

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG
- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH
Industriestraße 40
30900 Wedemark
Tel.: (05130) 975 80 0
Fax: (05130) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten
Wedemarkstraße 57
30900 Wedemark
Tel.: (05130) 975 80 50
Fax: (05130) 975 80 59

www.fachpflegedienst.de
www.piepers-garten.de

Eigener Fahrdienst **TAGESPFLEGE** **Kostenloser Kennenlerntag**
Sabine Schmittke

Montag bis Freitag 08:30 – 16:30 Uhr

Frohe Ostern!

Sie sind herzlich eingeladen, mit uns gemeinsam die Osterzeit zu erleben.
Ostereier färben, Gottesdienst mit Pastorin Reller feiern, Kekse backen, Osterfrühstück, Museum aus dem Koffer bestaunen, Tanz- und Singtee.

Wir freuen uns auf Sie.

Wächterstieg 9
31303 Burgdorf
05136/ 804 64 99
www.tagespflege-schmittke.de | info@tagespflege-schmittke.de

Auf dem Amtshof 3
30938 Burgwedel
05139/ 951 92 78
info@tagespflege-schmittke.de

Gemeinsamkeit statt Einsamkeit

Jens Brandtstädter
Ambulante Pflege & Intensivpflege

Tel.: (0 51 39) 28 04 Fax: (0 51 39) 89 53 09
info@burgwedel-pflegedienst.de
www.burgwedel-pflegedienst.de

EichenStube
Wertvolle Zeit im Alter.

Tagespflege im Herzen Burgwedels

Von-Alten-Str. 18 · 30938 Burgwedel · Tel. 05139 986590
eichenstube@eichenhof-burgwedel.de
www.eichenhof-burgwedel.de

Die Tagespflege des **EichenHof Burgwedel**
Eine Schwester des **WohnPark Großburgwedel**

SENIOREN-TAGESSTÄTTE
Melanie Strate

Breitenkampstraße 1A · 31311 Uetze-Hänigsen
Tel. 0 51 47-10 64 · info@senioren-tagesstaette.de
senioren-tagesstaette.de

Tagespflege
LEHRTE
EINE EINRICHTUNG DER SOZIALSTATION

Unser Motto
„Individuell betreut werden -
Gemeinsamkeit erleben -
vorhandene Fähigkeiten fördern -
Hilfe zur Selbsthilfe sicherstellen!“

Gut aufgehoben, betreut und das über den Tag.

Sie haben Fragen zur Tagespflege, rufen Sie uns an - wir helfen Ihnen gerne!
Tel. 0 51 32 / 9 29 84 28

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Wettmar, Kleinburgwedel, Engensen, Thönse, Oldhorst, Neuwarmbüchen, Isernhagen, HB, FB, KB, Großburgwedel

Dammstraße 7 • 30938 Burgwedel
www.pflegedienst-janz.de
Telefon (05139) 895816



„Dein Kompass zur Rückengesundheit“ lautete das Motto am diesjährigen Tag der Rückengesundheit.