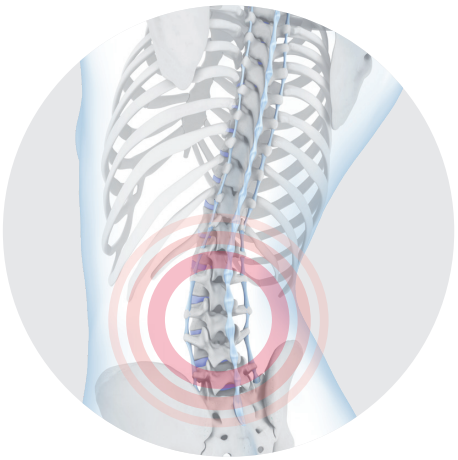
INFORMATIONEN ÜBER RÜCKENSCHMERZEN
FÜR DICH UND DEIN ARZTGESPRÄCH

DIE URSACHE ABKLÄREN

Du hast Schmerzen im Rücken und weißt nicht sicher, woher sie kommen? Ob es sich bei deinen Schmerzen um einen nicht-spezifischen Rückenschmerz handelt oder ob doch bestimmte Strukturen verletzt sind, kann dein Arzt herausfinden. Darum: **Melde dich bei deinem Arzt!**



CHECKLISTE FÜR DEINEN ARZTBESUCH

Je genauer dein Arzt über deine Beschwerden Bescheid weiß, desto besser kann er dir helfen. Und gerade bei Rückenschmerzen können viele Faktoren eine Rolle spielen. Damit du in der Aufregung beim Arzttermin nichts vergisst, hilft dir unsere Checkliste. Einfach ankreuzen und ausfüllen und dann mit zum Termin nehmen.

WIE KAM ES ZU DEN SCHMERZEN?

- ○ Die Schmerzen tauchten einfach so auf, ohne größere Einwirkung von außen
- ○ Die Schmerzen tauchten bei/nach einer bestimmten Tätigkeit auf, und zwar : _____
- ○ Ich hatte einen Unfall: ○ im Alltag ○ beim Sport ○ bei der Arbeit

  und zwar: _____
- ○ Ich hatte eine Operation am Rücken
- ○ Andere: _____

WANN TRETEN DIE BESCHWERDEN AUF?

- ○ Ich habe Rückenschmerzen beim Liegen
- ○ Ich habe Rückenschmerzen im Sitzen
- ○ Ich habe Rückenschmerzen bei bestimmten Bewegungen oder Tätigkeiten

  und zwar wenn ich: _____
- ○ Die Rückenschmerzen kommen bei unterschiedlichen Gelegenheiten, ich kann kein Muster erkennen
- ○ Ich habe andauernde Rückenschmerzen
- ○ Andere: _____

SEIT WANN HAST DU DIE BESCHWERDEN?

Seit: _____

BAUERFEIND AG · Triebeser Straße 16 · 07937 Zeulenroda-Triebes, Germany · **T** +49 (0) 800 0010-520 · **F** +49 (0) 800 0010-520 · **E** info@bauerfeind.com

WO SITZEN DIE SCHMERZEN?

- ○ Im oberen Teil des Rückens
- ○ Hauptsächlich im Nackenbereich und an den Schultern
- ○ Entlang der Wirbelsäule
- ○ Im unteren Bereich des Rückens
- ○ Sie ziehen in die Beine, und zwar bis _____
- ○ An einer anderen Stelle, und zwar _____
- ○ Ich kann es nicht genau beschreiben

WIE WÜRDEST DU DEINE ARBEITSSITUATION BESCHREIBEN?

- ○ Ich arbeite viel im Sitzen
- ○ Ich arbeite hauptsächlich im Stehen
- ○ Ich führe oft monotone Bewegungen aus
- ○ Ich hebe oft schwere Gegenstände
- ○ Mein Körper wird bei der Arbeit stark beansprucht
- ○ Ich muss oft eine ungünstige Körperhaltung einnehmen
- ○ Ich bewege mich abwechslungsreich

WIE SEHEN DEIN ALLTAG UND DEINE FREIZEIT ÜBLICHERWEISE AUS?

- ○ Ich bewege mich moderat (zum Beispiel Fahrrad statt Bus, Hobbys wie Gärtnern oder Heimwerken)
- ○ Ich betreibe moderat Sport, und zwar _____
- ○ Ich betreibe intensiv Sport, und zwar _____
- ○ Ich bewege mich eher wenig (zum Beispiel Couch statt Spazierengehen)

BIST DU

- ○ Raucher?
- ○ übergewichtig?
- ○ chronisch erkrankt?

WELCHE AUSSAGEN TREFFEN AUF DICH ZU?

- ○ Ich habe oft einen vollen Terminkalender und wenig Zeit für Pausen
- ○ Neben Arbeit, Familie, Haushalt und anderen Verpflichtungen finde ich wenig Zeit für mich
- ○ Ich fühle mich oft gestresst und unter Zeitdruck
- ○ Mir fällt es schwer, abends abzuschalten
- ○ Mich belasten einige Umstände in meinem Leben (zum Beispiel familiäre oder finanzielle Sorgen)
- ○ Meine Arbeit verursacht mir mehr Stress als Freude
- ○ Ich habe oft das Gefühl, nicht alles zu schaffen, was ich oder andere von mir erwarten
- ○ Mir fällt es schwer, in stressigen Phasen einen Ausgleich zu finden (zum Beispiel durch Yoga oder Entspannungsübungen)
- ○ Ich bin oft zu müde oder zu geschafft, um mich mit Freunden zu treffen

BEI RÜCKENBESCHWERDEN:
BEWEGUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Je nach Art der Beschwerden sind bestimmte Therapiemaßnahmen angezeigt. Dein Arzt hilft dir dabei zu ermitteln, worauf du auf jeden Fall Wert legen solltest. Er kann auch darüber befinden, ob sich ein medizinisches Hilfsmittel, wie eine Bandage oder eine Orthese, empfiehlt. Diese können deinen Rücken stabilisieren und entlasten, eine gesunde Körperhaltung fördern, deine Schmerzen lindern und dich wieder in Bewegung bringen.

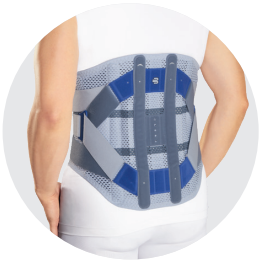
Damit du das passende Hilfsmittel für deinen individuellen Schmerz bekommst, haben wir eine große Bandbreite an Produkten entwickelt, um deinen spezifischen Bedürfnissen gerecht zu werden. Als Richtschnur lässt sich sagen:

Je größer der Bedarf an Stabilisierung ist, desto eher kommt eine Orthese statt eine Bandage infrage. Beide Produktgruppen sind dabei so konzipiert, dass du sie bequem tragen kannst – nicht nur beim Training, sondern auch im Alltag. Berate dich mit deinem Arzt, welche Bandage oder Orthese die richtige für dich ist, und lass dir ein Rezept geben.

Gut zu wissen: Dein Arzt kann dir das Hilfsmittel seiner Empfehlung völlig unabhängig von seinem Behandlungsbudget verordnen. Mit einem Rezept gewährt dir die deine Krankenkasse dann eine Zuzahlung. Aber auch ohne Rezept kannst du dir eine Bandage oder Orthese von Bauerfeind zulegen, ganz einfach im Sanitätsfachhandel in deiner Nähe.

LumboTrain® Die Bandage entlastet und stabilisiert deine Lendenwirbelsäule. Bei Bewegung aktivieren das wirkungsvolle Train-Gestrick und eine Massagepelotte nachweislich deine Muskulatur, wodurch sich Schmerzen verringern und Bewegungsabläufe verbessern.

Die **LordoLoc®** ist eine Rückenorthese zur leichten Stabilisierung der Lendenwirbelsäule bei leichter Muskelschwäche. Durch anatomisch geformte Korsettstäbe in Verbindung mit einem Kompressionsgestrick wird die Lendenwirbelsäule aufgerichtet, und Verspannungen werden so gelöst und Schmerzen gelindert.



Die **Spinova® Stabi Classic** ist eine Rückenorthese für die Lendenwirbelsäule, die großflächig stützt und durch Korsettstäbe im Rückenteil und an den Seiten stabilisiert und so eine gesunde Haltung unterstützt. Für Atmungsaktivität sorgt das luftig-elastische Netzmaterial.

STARTE DEIN TRAINING
MIT DER BAUERFEIND RÜCKENTHERAPIE!

Passend zu deiner Bandage oder Orthese findest du in der Bauerfeind Therapie-App* ein individuelles Trainingsprogramm, das gezielt auf deine Beschwerden abgestimmt ist. Darüber hinaus bekommst du wertvolle Tipps über rückengerechtes Verhalten, Entspannungsmethoden und effektives Stressmanagement. Sofern du bereits eine Therapie verfolgst, stimmst du die Nutzung unserer Therapie-App bitte mit dem therapiebegleitenden Personal ab.

JETZT HERUNTERLADEN:
BAUERFEIND.DE/APP

* Vollständige Konditionen unter: bauerfeind.de/haftungshinweise
Hinweis: Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wird auf die geschlechtsspezifische Schreibweise verzichtet. Sämtliche hier verwendeten personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

BAUERFEIND AG · Triebeser Straße 16 · 07937 Zeulenroda-Triebes, Germany · **T** +49 (0) 800 0010-520 · **F** +49 (0) 800 0010-520 · **E** info@bauerfeind.com