INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE
Institut für Physiotherapie

Rückentipps für den Alltag

Conseils pour votre dos au quotidien

Consigli per la schiena nella vita di tutti i giorni

Diese Broschüre richtet sich an Patient:innen mit Rückenschmerzen. Diese können akut aufgetreten sein oder chronisch vorbestehen. Sie finden auf den nächsten Seiten Tipps für die kurzfristige Schmerzlinderung und verschiedene Empfehlungen für die Ausführung von Alltagsaktivitäten. Hierbei gibt es kein Richtig oder Falsch. So wie jeder Mensch individuell ist, sind es auch die Bewegungsabläufe und die allenfalls damit verbundenen Schmerzen. Durch die aufgezeigten Empfehlungen sollen Sie dazu angeregt werden, Bewegungsabläufe oder Haltungen auf verschiedene Arten auszuprobieren, um die für Sie passende Variante zu finden. Um den Rücken im Alltag optimal zu belasten, soll auf eine gute Ergonomie geachtet werden.

Der letzte Teil der Broschüre bietet Ihnen Platz, ihre eigenen Tipps und Tricks zu notieren.

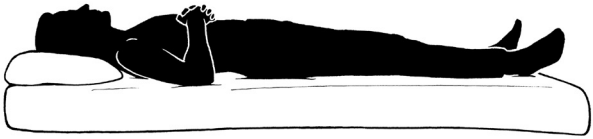
Cette brochure s‘adresse aux patients souffrant de douleurs dorsales. Celles-ci peuvent être aiguës ou chroniques. Vous trouverez dans les pages suivantes des conseils pour soulager la douleur à court terme ainsi que différentes recommandations pour la réalisation des activités de la vie quotidienne.
Il n‘y a pas de justes ou de faux. Nous sommes tous différents; les douleurs liées au mouvement le sont également. Les recommandations présentées doivent vous inciter à essayer différentes séquences de mouvements ou de postures afin de trouver la variante qui vous convient le mieux. Pour solliciter au mieux votre dos au quotidien, il convient de veiller à une bonne ergonomie.

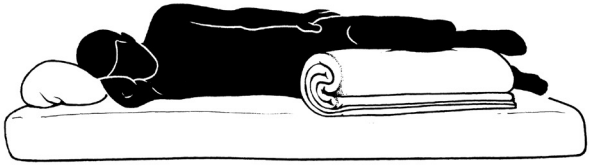
La dernière partie de la brochure vous permet de noter vos propres conseils et astuces.

Questo opuscolo si rivolge ai pazienti affetti da mal di schiena. Questi dolori possono essere acuti o cronici. Nelle pagine seguenti troverete consigli per alleviare il dolore a breve termine e varie raccomandazioni per svolgere le attività quotidiane. Non c'è giusto o sbagliato in questo caso. Ogni individuo è diverso, per cui anche i movimenti e i dolori che ne derivano funzionano diversamente per ognuno di noi. Le raccomandazioni fornite hanno lo scopo di incoraggiarvi a provare diversi movimenti o posture per trovare quelli più adatti a voi. Per ottimizzare le sollecitazioni a cui viene esposta la schiena nella vita di tutti i giorni, è necessario prestare attenzione a una buona ergonomia.

L'ultima parte dell'opuscolo offre spazio per scrivere i propri suggerimenti e trucchi.

Schmerzlinderndes Liegen
Position couchée antalgique
Posizioni antidolorifiche da sdraiati

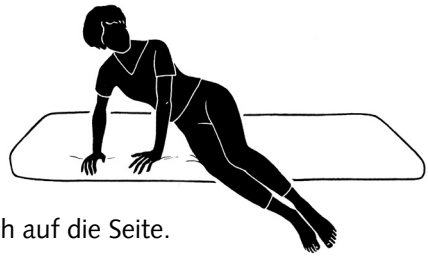




Aufstehen
Se lever
Alzarsi

Ziehen Sie die Knie hoch.
Remontez vos genoux.
Tirate su le ginocchia.

Drehen Sie sich auf die Seite.
Tournez-vous sur le côté.
Giratevi su un fianco.

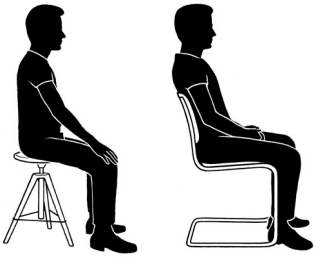


Drehen Sie sich auf die Seite.
Tournez-vous sur le côté.
Giratevi su un fianco.

Ankleiden
S'habiller
Vestirsi

Sitzen
S'asseoir
Sedersi

Spreizen Sie die Beine.
Écartez les jambes.
Allargate la gambe.



Wählen Sie die Sitzfläche höher als die Knie.
Asseyez-vous sur un siège plus haut que vos genoux.
Scegliete un sedile più alto delle ginocchia.

Eine schräge Fußstütze entlastet Ihr Kreuz.
Un repose-pieds incliné soulage votre dos.
Il poggiapiedi inclinato allevia la tensione sulla schiena.

Nutzen Sie die Grifflänge aus.
Exploitez la longueur de la poignée.
Sfruttate la lunghezza del manico.

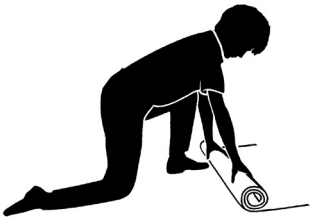
Erhöhen Sie die Arbeitsfläche.
Rehaussez la surface de travail.
Sollevare la superficie di lavoro.

Passen Sie sich der Arbeitshöhe an.
Adaptez-vous à la hauteur du plan de travail.
Regolate l'altezza di lavoro.

Bücken und vorneigen
Se baisser
Piegarsi

Passen Sie sich der Arbeitshöhe an.
Adaptez-vous à la hauteur du plan de travail.
Regolate l'altezza di lavoro.

Beugen Sie die Knie.
Pliez les genoux.
Piegate le ginocchia.



Lasten heben
Soulever des charges
Sollevare carichi

Heben Sie sanft, nicht ruckartig; richten Sie sich breitbeinig auf; vermeiden Sie große Drehbewegungen aus der Wirbelsäule.

Soulevez en douceur, sans à-coups; redressez-vous avec les jambes écartées; évitez les mouvements de rotation de la colonne vertébrale.

Sollevate delicatamente, non a scatti; raddrizzatevi a gambe larghe; evitate il movimento di torsione della colonna vertebrale.

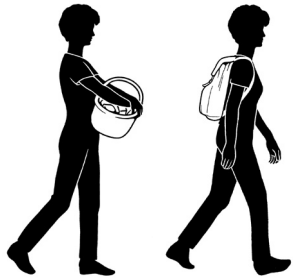
Halten Sie den Rücken aufrecht; verteilen Sie größere Lasten auf mehrere kleinere.

Gardez le dos droit; répartissez les charges importantes en plusieurs petites.

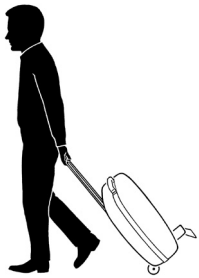
Mantenete la schiena eretta. Distribuite i carichi più grandi su diversi carichi più piccoli.

Lasten tragen
Porter des charges
Trasportare carichi

Tragen Sie Lasten nahe am Körper …
ortez les charges près du corps …
Portate i carichi vicino al corpo …



… auf beide Seiten verteilt, oder bewegen Sie sie auf Rollen.
… répartis des deux côtés, ou déplacez-les sur des roulettes.
… distribuiti su entrambi i lati, oppure spostarli su rulli.



Weitere Empfehlungen
Autres recommandations
Ulteriori raccomandazioni

- Achten Sie auf Ihr Pausenmanagement. Setzen Sie Pausen regelmäßig ein und nicht erst, wenn die Schmerzen Sie dazu zwingen.
- Überlegen Sie sich, worauf Ihre Schmerzen positiv reagieren und nutzen Sie diese Ressourcen während den Pausen.
- Sie sollten im Alltag nichts vermeiden. Jedoch sollten Sie schmerzprovozierende Aktivitäten langsam und kontinuierlich wiederaufbauen.
- Bleiben Sie aktiv! Allenfalls ist es zu Beginn hilfreich, sich oft aber nur für eine kurze Zeit zu bewegen.
- Wechseln Sie häufig Ihre Position.

- Pensez à vous organiser des pauses. Faites-en régulièrement et pas seulement lorsque les douleurs vous y obligent.
- Réfléchissez à ce qui diminue vos douleurs et utilisez ces ressources pendant les pauses.
- Vous ne devez rien éviter au quotidien. Toutefois, vous devriez reprendre lentement et progressivement les activités qui provoquent des douleurs.
- Restez actif ! Au début, il peut être utile de bouger souvent, mais seulement pendant une courte période.
- Changez souvent de position.

- Prestate attenzione alla gestione delle pause. Utilizzate le pause regolarmente e non solo quando il dolore vi costringe a farlo.

- Pensate a ciò a cui il vostro dolore risponde positivamente e utilizzate queste risorse durante le pause.
- Non bisogna evitare nulla nella vita quotidiana. Tuttavia, è opportuno riprendere lentamente e gradualmente le attività che provocano il dolore.
- Rimanete attivi! Nel migliore dei casi, all'inizio è utile muoversi spesso, ma solo per un breve periodo.
- Cambiate spesso posizione.

Falls Sie Fragen zur Umsetzung der Tipps haben, empfehlen wir Ihnen, diese mit Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten zu thematisieren.

Si vous avez des questions sur la mise en pratique de ces conseils, nous vous recommandons de les aborder avec votre physiothérapeute.

Se avete domande su come mettere in pratica i suggerimenti, vi consigliamo di parlarne con il vostro fisioterapista.

Institut für Physiotherapie
Institut de physiothérapie
Istituto di fisioterapia
CH-3010 Bern

Sekretariat:
Tel. +41 31 632 06 79
www.insel.ch

0097100_10/2022_KFG/mz

Zeichnungen:
Hans Holzherr