

PHASE 1 • AKUTE PHASE

Akuter Rückenschmerz – was tun?

Reizphase: Erste 2–5 Tage

Ihr Rücken schmerzt – das ist unangenehm, aber normal. In den ersten Tagen ist Ihr Körper in einer Reizphase. Ihr Ziel ist es jetzt, sich behutsam zu bewegen, ohne den Schmerz unnötig zu verstärken.

Ihre Übungen & Empfehlungen

- Eigenständige Mobilisation: Sanfte Bewegungen selbst durchführen – leichter Schmerz dabei ist in Ordnung.
- Rückenlage-Übungen: Führen Sie alle 3 Mobilisationsübungen in Rückenlage durch.
- Isometrische Übungen: Anspannen der Muskulatur ohne Bewegung – schonend und effektiv.
- Regelmäßig gehen: Kurze, häufige Spaziergänge helfen dem Rücken zu heilen.
- Wenig sitzen: Vermeiden Sie langes Sitzen am Stück – stehen Sie regelmäßig auf.

■ **Stopp-Regel:** Unterbrechen Sie eine Aktivität nur dann, wenn der Schmerz über 5/10 steigt ODER wenn der Schmerz im Laufe der Bewegung schlimmer wird. Ansonsten: weitermachen!

Sitzung 1

Ihr Belastungsziel (RPE)

RPE 3 (leicht)

RPE (Rate of Perceived Exertion) = Ihre gefühlte Anstrengung auf einer Skala von 0–10 • Phase 1 von 3 •
Patientenratgeber Akuter Rückenschmerz

PHASE 2 • BERUHIGUNGSPHASE

Rückenschmerz – auf dem Weg zur Besserung

Beruhigungsphase: 1–3 Wochen nach Beginn

Ihr Körper beruhigt sich. Der Schmerz lässt nach – jetzt ist es Zeit, aktiver zu werden und Ihre Beweglichkeit gezielt zu verbessern. Alltagsaktivitäten werden schrittweise wieder eingeführt.

Ihre Übungen & Empfehlungen

- Kniebeugen mit Reach: Kniebeuge ausführen und dabei die Arme nach vorne oder oben strecken – verbessert Mobilität und Koordination.
- Ausfallschritte mit Rotation: Ausfallschritt machen und den Oberkörper zur vorderen Seite drehen – stärkt Beine und Rumpf.
- Tägliche Bewegungsübung (Beckenkippen): Regelmäßiges Beckenkippen zur Aktivierung der tiefen Rückenmuskulatur.
- Alltag reaktivieren: Führen Sie Aktivitäten, die in der letzten Sitzung noch geschmerzt haben, schrittweise wieder ein.

■ **Wichtiger Hinweis:** Aktivitäten, die in Phase 1 noch Schmerzen verursacht haben, können jetzt vorsichtig wieder ausprobiert werden. Der Körper braucht Bewegungsreize, um zu heilen.

Sitzung 2 (7 Tage nach Start)

Ihr Belastungsziel (RPE)

RPE 4–5 (moderat)

RPE (Rate of Perceived Exertion) = Ihre gefühlte Anstrengung auf einer Skala von 0–10 • Phase 2 von 3 • Patientenratgeber Akuter Rückenschmerz

PHASE 3 • AUFBAUPHASE

Rückenschmerz – zurück zur vollen Stärke

Aufbauphase: 3–6 Wochen nach Beginn

Sie haben es bis zur letzten Phase geschafft! Jetzt geht es darum, Ihren Rücken aktiv zu kräftigen und dauerhaft belastbar zu machen. Vermeidungsverhalten wird jetzt gezielt abgebaut.

Ihre Übungen & Empfehlungen

- Belastete Kniebeugen (Squat mit Kurzhanteln/Langhantel): Kniebeugen mit Gewicht zur gezielten Kräftigung der Rücken- und Beinmuskulatur.
- Explosive Aufstehübungen (mit Widerstandsband): Dynamisches Aufstehen mit Band – trainiert Kraft und Reaktionsfähigkeit.
- Tägliche Bewegungsübung (Beckenkippen): Weiterhin täglich durchführen zur Stabilisierung.
- Keine Aktivitäten mehr meiden: Kehren Sie zu allen normalen Alltagsaktivitäten zurück – Vermeidung ist jetzt kontraproduktiv!

■ **Ihr Ziel in Phase 3:** Kein Vermeidungsverhalten mehr! Ihr Rücken ist belastbar. Aktivitäten, die Sie aus Angst vor Schmerz gemieden haben, können und sollen jetzt wieder aufgenommen werden. Bewegung ist die beste Medizin für Ihren Rücken.

Sitzung 3 (14 Tage nach Start)

Ihr Belastungsziel (RPE)

RPE 6–7 (anstrengend)

RPE (Rate of Perceived Exertion) = Ihre gefühlte Anstrengung auf einer Skala von 0–10 • Phase 3 von 3 • Patientenratgeber Akuter Rückenschmerz