

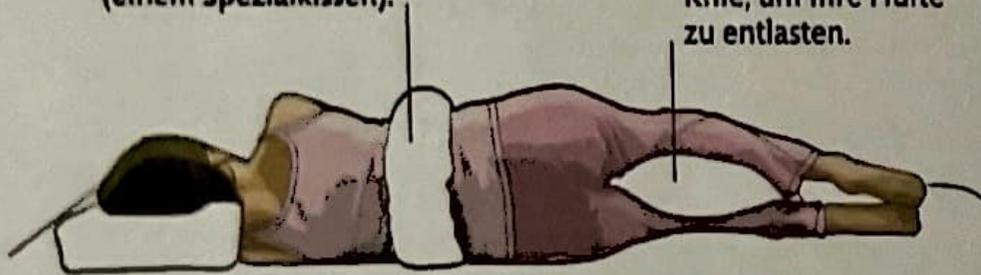
SCHLAFHALTUNGEN

Manche Schlafpositionen sorgen bei Rückenschmerzen für einen besseren Schlaf. Kissen oder ein gefaltetes

Handtuch können Erleichterung verschaffen. Finden Sie heraus, welche Position für Sie am angenehmsten ist.

Unterstützen Sie Ihre Taille mit einer Lendenrolle (einem Spezialkissen).

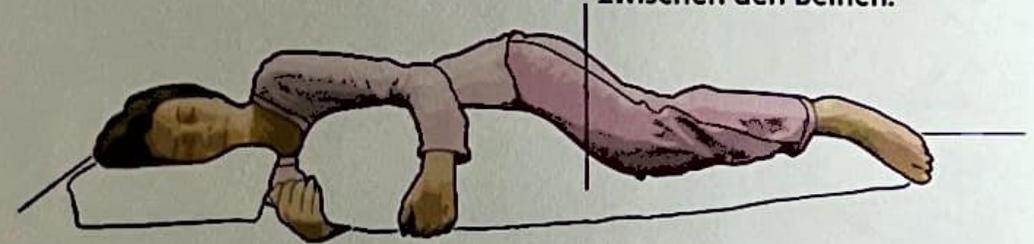
Legen Sie ein kleines Kissen zwischen Ihre Knie, um Ihre Hüfte zu entlasten.



Auf der Seite liegen I

Legen Sie sich auf die Seite, unterstützen Sie Ihren Kopf durch ein Kissen und Ihre Taille durch eine Lendenrolle, damit Ihre Wirbelsäule gerade ist. Ein Kissen zwischen Ihren Knien sorgt für Körpersymmetrie.

Unterstützen Sie Ihren Körper mit einem Seitenschläferkissen zwischen den Beinen.



Auf der Seite liegen II

Unterstützen Sie Ihren Kopf mit einem Nackenstützkissen (» rechts), sodass Kopf und Wirbelsäule eine Linie bilden, und den Körper mit einem Seitenschläferkissen, das auch in der Schwangerschaft hilft.

Den Kopf mit einem Nackenstützkissen stützen

Die Wirbelsäule gerade halten

Ein gefaltetes Handtuch unter den Knien entlastet die Hüften.



Beugen Sie Ihre Knie im rechten Winkel und unterstützen Sie Ihre Beine durch Kissen.



Auf dem Rücken liegen

Legen Sie sich auf Ihren Rücken und stützen Sie Ihren Kopf mit einem Nackenstützkissen ab, damit er nicht seitlich wegrollt. Eine Handtuchrolle unter den Knien lindert Schmerzen im unteren Rücken.

Die Fowler-Position

Legen Sie dazu Ihre Waden auf einen Stapel Kissen, sodass Ihre Knie im rechten Winkel gebeugt sind. So wird die Krümmung im unteren Rücken ausgeglichen und der Druck auf die Bandscheiben minimiert.