

Was tun gegen Rückenschmerzen im Alter?

Geschrieben von Kai - 10 Jan 2019 10:51

Hallo,

Rückenleiden kennt sicher jeder von euch, oder? Ist im Alter wohl eher normal als Ausnahme. Bei mir ist es zuletzt aber so, dass ich wenn ich morgens aufstehe teilweise kaum aus dem Bett komme. Nun, mein Bett hat auch schon viele Jahre auf dem Buckel, da muss wohl ein neues her. Worauf schlaft ihr denn?

Und es gibt ja so viele Matratzenarten, Federkern, Schaumstoffirgendwas und so weiter - was ist da am besten geeignet?

=====

Aw: Was tun gegen Rückenschmerzen im Alter?

Geschrieben von Knauserklaus - 11 Jan 2019 15:20

Naja ne ordentliche Federkernmatratze ist sicherlich die beste Lösung für den Rücken. Verstehe immer nicht, wieso Leute nun ausgerechnet beim Bett sparen müssen. Schließlich ist das der Ort, wo wir unsere Akkus wieder aufladen und einen Großteil unserer Zeit verbringen. Da muss man schon mal ein paar Euro mehr ausgeben, anstatt so ein "Schaumstoffirgendwas" zu kaufen. Wie schlecht man geschlafen hat, merkt man dann immer erst wenn man mal die Matratze erneuert.

Alternativ gäbe es natürlich noch die Wasserbetten: <https://www.silvanowasserbetten.de/>

Die passen sich natürlich auch sehr gut an die individuellen Schlafpositionen an, kosten dafür aber auch ne Kleinigkeit. Musst du am Ende selber wissen aber wenn du schon selbst sagst, das Bett ist viele Jahre alt, wird es vielleicht mal Zeit für was komplett Neues!

Beste Grüße

=====

Aw: Was tun gegen Rückenschmerzen im Alter?

Geschrieben von Jörgi - 14 Jan 2019 08:36

wenn ich so darüber nachdenke könnte ich meine Matratze auch mal erneuern

=====

Aw: Was tun gegen Rückenschmerzen im Alter?

Geschrieben von Knauserklaus - 15 Jan 2019 13:19

Jörgi schrieb:

wenn ich so darüber nachdenke könnte ich meine Matratze auch mal erneuern

Ich kann's nur empfehlen!

=====

Aw: Was tun gegen Rückenschmerzen im Alter?

Geschrieben von Ernest49 - 28 Jan 2019 20:06

Meiner Meinung nach sollte man sich untersuchen lassen und nicht Schmerzen im Alter als etwas Normalen annehmen. Für die meisten Beschwerden gibt es eine Lösung, so auch für Rückenschmerzen im Alter.

Es gibt einige gute Untersuchungen in der [Radiologie](#) , die man machen könnte um den Grund für die Rückenschmerzen zu ermittelt, wie zum Beispiel MRT, Knochendichtmessung oder CT.

Am besten man wendet sich an einen Spezialisten und lässt sich dann dort Untersuchen und beraten.

Manchmal kann auch eine einfache Massage helfen, aber eine Untersuchung sollte trotzdem vorher gemacht werden.

Gruß

=====

Aw: Was tun gegen Rückenschmerzen im Alter?

Geschrieben von Knauserklaus - 29 Jan 2019 14:35

Massagen sind wirklich sehr entspannend!

=====