

Gesundheitstipp: **Lumbalguss**

Indikationen

Hexenschuss, Lendenwirbelsäulenschmerzen (Lumbal-Ischialgie, LWS-Syndrom) Verspannungen im Rücken (Lendenbereich)

Vorsicht bei/nicht geeignet bei

akuten Entzündungen im behandelten Bereich.

Wirkung

entspannend/entkrampfend auf die Muskulatur und reflektorisch auf Bauch- und Beckenorgane (segmental zugeordnet) durchblutungssteigernd (hyperämisierend)

Was wird benötigt?

Gummischlauch: Länge 1,5 m, Durchmesser 3/4Zoll oder Gießhandstück (Bezugsquelle: Kräuterhaus Schweiger)

Besondere Bemerkungen:

Auf langsamen und gleichmäßigen Temperaturanstieg achten (Einhandhebelmischer ist empfehlenswert).

Vorgehen/Technik

- sitzende Haltung (Wannenrand, Brett quer in der Wanne, Hocker in der Wanne)
- Wasserstrahl auf die Lendenwirbelsäule richten
- Temperatur von Hauttemperatur (ca. 34°C) langsam und gleichmäßig bis zur Verträglichkeitsgrenze (ca. 43°C) steigern.
- Dauer: bis eine kräftige Mehrdurchblutung (Rötung) erreicht ist (mehrere Minuten) anschließend Bettruhe in entspannter Haltung (Unterschenkel erhöht gelagert) oder leichte gymnastische Übungen der Wirbelsäule