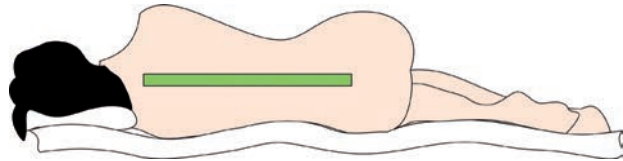


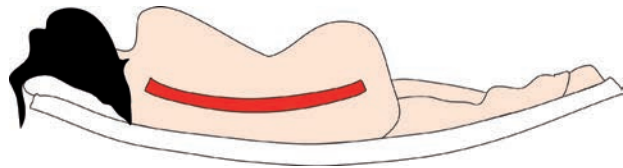
Ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Bett. Er dreht sich 20 bis 60 mal pro Nacht. Die Hälfte aller Menschen schläft in Seitenlage, 40 Prozent in Rückenlage und 10 Prozent auf dem Bauch.

Bandscheiben bewegen sich tagsüber und werden dabei beim Stehen und Sitzen von unserem Körper komprimiert. Nachts regenerieren sie sich und nehmen Nährstoffe auf. Ein gutes Bett unterstützt diese Regeneration.

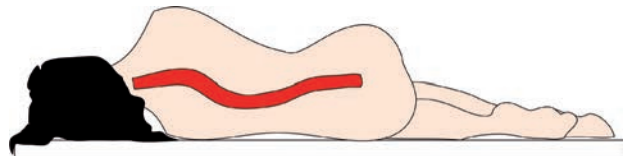
richtig



zu weich



zu hart



Stand 08/2018, Zeichnungen: Dr. Katharina Bammier



Städtisches Klinikum
Dresden

Städtisches Klinikum Dresden

Akademisches Lehrkrankenhaus der TU Dresden
Zentrum für Wirbelsäulentherapie
Friedrichstr. 41 | 01067 Dresden
www.klinikum-dresden.de

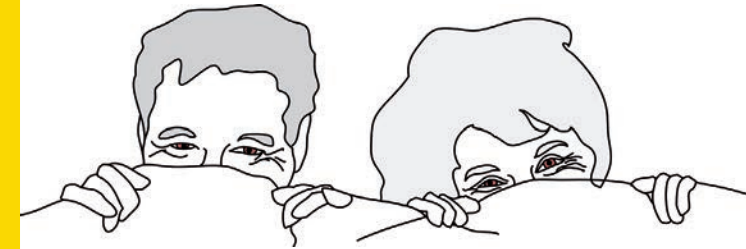
Zentrumsmanagement

Lisa Opitz
Telefon: 0351 480-1532
Fax: 0351 480-3219
E-Mail: lisa.opitz@klinikum-dresden.de

Als Level-1-Wirbelsäulenzentrum sind wir für die interdisziplinäre Behandlung aller Erkrankungen der Wirbelsäule zertifiziert. Dazu zählen die technische Voraussetzung, jahrelange Erfahrung sowie eine 24-Stunden Bereitschaft, um stets die besten Therapieerfolge erzielen zu können.



Städtisches Klinikum
Dresden



Rückenschmerz und Sex

Information für Patient*innen mit
Erkrankungen der Wirbelsäule

Zentrum für Wirbelsäulentherapie

www.klinikum-dresden.de

Rückenschmerzen und Sex

Nach einer Operation an der Wirbelsäule fühlen sich viele Patienten eingeschränkt. Ärzte geben Ratschläge, dass man nichts Schweres heben soll und welcher Sport nicht erlaubt ist. Das Zusammenleben mit dem Partner wird jedoch häufig nicht thematisiert. Damit Sie trotzdem nicht auf Sex verzichten müssen, haben wir einige Ratschläge für Sie:

- Beginnen Sie vorsichtig!
- Übernehmen Sie für die ersten vier Wochen nach Ihrer Operation den passiven Teil.
- Vermeiden sie ruckartige Bewegungen.
- Sagen Sie rechtzeitig Ihrem Partner, wenn Sie Schmerzen haben.

Die folgenden Skizzen sind Anregungen für schonende Positionen, abhängig davon, welcher Partner operiert wurde.

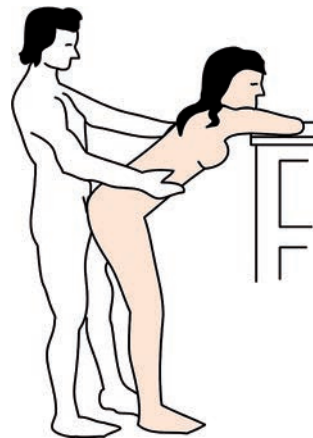
Missionarsstellung

Mit nur wenig gehobenem Oberkörper ist diese Stellung auch ideal, wenn beide Partner unter Rückenschmerzen leiden.



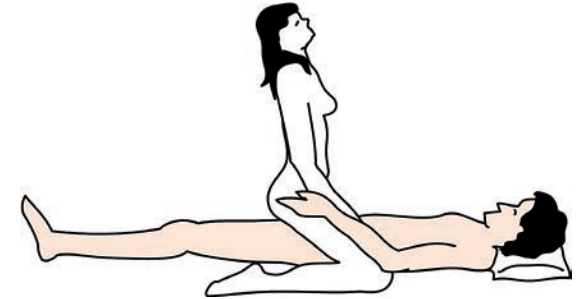
Die Frau ist betroffen bzw. operiert

Der Mann sollte stets auf vorsichtige Bewegungen achten.



Der Mann ist betroffen bzw. operiert

Der Mann übernimmt den passiven Teil, während die Bewegungen von der Frau ausgehen.



Die Frau liegt erhöht z. B. auf einer Arbeitsplatte oder einem Esstisch. Der Mann steht davor und bleibt mit dem Oberkörper aufgerichtet.



Wenn Sie sich sehr unsicher fühlen oder noch starke Schmerzen haben, können Sie auch erotische Hilfsmittel benutzen!