

Spezielles Möbiliar zum Korrigieren?

Beitrag von „Meike.“ vom 11. April 2013 19:14

Ich versuch's auch ab und zu im Liegen, wenn der untere Rücken wirklich akut ist, aber dann krieg ich in der Tat Hals/Nackenverspannungen und Kopfschmerzen. Im Sommer im Kipp/Liegestuhl im Garten geht's im (fast) Liegen aber ganz gut.

Mit so 'nem aufklappbaren doppelseitigen Klemmbrett gehts auch ohne Verknicken/Verrutschen.