

falsch



richtig

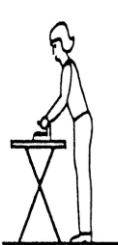


### Sitzende Tätigkeit:

Bei überwiegend sitzender Tätigkeit sollten sie folgendes beachten:

- Die Lehne des Stuhls so einstellen, dass der Rücken ca. 15-20 cm über der Sitzfläche gestützt wird.
- Nicht längere Zeit ununterbrochen in der gleichen Sitzhaltung verweilen. Zwischendurch aufstehen, Streckübungen durchführen (die Bandscheiben leben von der Bewegung)

falsch



richtig



### Stehende Tätigkeit:

- Höhe der Arbeitsfläche so wählen, dass man bequem aufrecht stehen kann
- Wenn möglich abwechseln ein Bein hochstellen (auf einen Hocker o.ä.)
- Knie nicht durchgedrückt.

falsch



richtig



### Heben und Tragen von Lasten:

- Beim Aufheben von Lasten beugen wir und mit rundem Rücken und gestreckten Beinen nach unten. In dieser Stellung wird der Druck in den Bandscheiben der Lendenwirbelsäule stark erhöht, die Bandscheiben damit allmählich geschädigt. Machen wir es wie die Gewichtheber: In die Knie gehen, den Gegenstand anheben und mit geradem Rücken nach hochgehen.
- Beim Tragen von Lasten das Gewicht verteilen. Lieber zwei kleine Taschen als eine große Schwere.

falsch



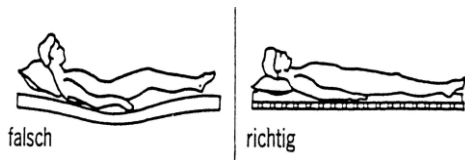
richtig



### Hausarbeit:

Bügeln. Staubsaugen, kehren, u.a.

- Aufrecht stehen, evtl. einen Fuß abwechselnd hochstellen
- Beim Staubsaugen ein langes Saugrohr verwenden. Wenn es unter die Schränke geht, gehen sie in die <hocke oder knien sie sich hin.
- Wichtig: Nicht lange in gebückter Haltung arbeiten.



### Liegen – das Bett:

- Vermeiden Sie eine durchgelegene Matratze
- Zu empfehlen ist eine feste Unterlage (harter Rost) und darauf eine weiche Matratze, sodass der Körper überall gleichmäßig aufliegt.
- Keine zu großen oder dicken Kissen verwenden, die den Oberkörper in halbe Sitzlage bringen. Günstig ist ein kleines Kissen zur Unterstützung von Kopf und Nacken.

### Hinweise zu den Übungen:

- Täglich fünf Minuten üben ist besser als einmal die Woche eine halbe Stunde
- Nie gegen den Schmerz üben. Ein leichter Muskelkater ist unbedenklich.
- Jede Übung 2-3 mal wiederholen, bei Zwischenpausen von ca. 15 Sekunden
- Bei den Spannungsübungen die Anspannung ca. 5-10 Sekunden halten.
- Finden Sie bei Üben das richtige Maß: zu wenig bringt nichts, zu viel schadet.
- Verlieren Sie nicht den Mut. Erfolge stellen sich oft nach längerem Üben ein.
- Vermeiden Sie übermäßige Bewegungen im vorgeschädigten Bewegungssegment. Wenn starke Schmerzen auftreten, einen Arzt aufsuchen.
- Achten Sie besonders auf die Atmung. Keine Pressatmung, sondern gleichmäßig weiteratmen.

### Schuhwerk:

- Schuhe mit weichen Sohlen bevorzugen (Stoßdämpfend für die Wirbelsäule)
- Keine hohen Absätze. Je höher der Absatz, desto stärker die Belastung der Lendenwirbelsäule (Hohlkreuzstellung)

### Essen und Gewicht:

- Achten Sie auf ein ideales Körpergewicht. Jedes überflüssiges Pfund belastet zusätzlich Bandscheiben, Wirbelsäule und Gelenke.

### Sportliche Betätigung:

- Sport soll Spaß machen. Als rückenfreundliche Sportarten gelten:
  - Gymnastik
  - Schwimmen
  - Radfahren
  - Skilanglauf
  - Jogging (z.B. Waldlauf)
- Schwimmen, besonders Rückenschwimmen, ist besonders günstig. Durch den Auftrieb im Wasser und durch die gestreckte Rückenlage, wird die Wirbelsäule optimal entlastet.