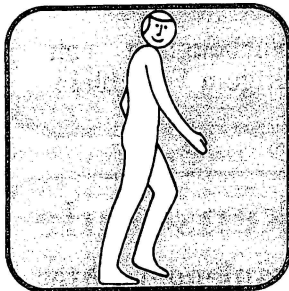




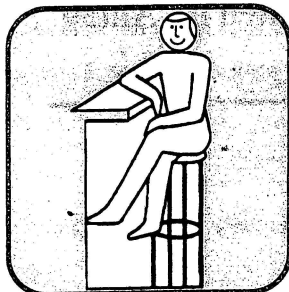
Die 10 Regeln der Rückenschule

– mit Beispielen fürs Büro!

Die 10 Regeln der Rückenschule sollten stets von jedermann beachtet werden. Bei Schmerzen zum Arzt.



- 1. Du sollst Dich bewegen!**
Bewegung hält fit und schützt den Körper, besonders die Bandscheiben leben von der Bewegung. Benutzen Sie die Treppe, nicht den Lift.



- 2. Halte den Rücken gerade!**
Die aufrechte Haltung schont die Wirbelsäule und stärkt die Rumpfmuskulatur. Beachten Sie dies beim Sitzen am Arbeitsplatz. Siehe auch Teil 2: So sitzen Sie richtig!



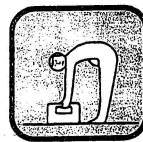
richtig



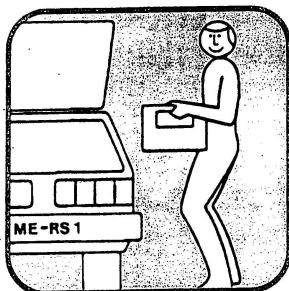
richtig



- 3. Gehe beim Bücken in die Hocke!**
So vermeiden Sie den Rundrücken. Die Rundrückenhaltung ist besonders bei Belastung gefährlich. Gehen Sie z.B. in die Hocke, wenn Sie an tiefliegenden Schubladen/Registaturen o.ä. arbeiten.



falsch



- 4. Hebe keine schweren Gegenstände!**
Der Rückenpatient sollte keine schweren Gegenstände heben. Ansonsten gilt: Körpernah tragen und heben, die Rumpfmuskeln anspannen, um die Wirbelsäule zu entlasten. – Die Gewichtheber machen es richtig!



falsch



richtig



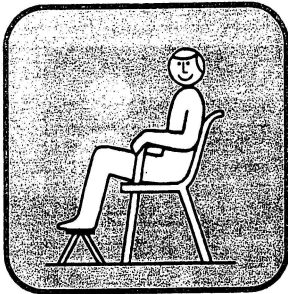
- 5. Verteile Lasten, und halte sie dicht am Körper!**
Keine einseitigen Belastungen für die Wirbelsäule, keine Drehbewegungen des Rumpfes unter Belastung – sonst werden die Bandscheiben gequetscht und die Wirbelgelenke verkantet.



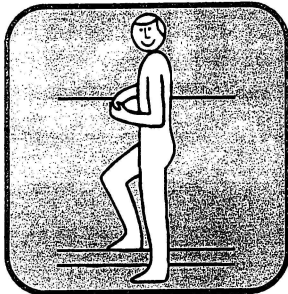
richtig



falsch



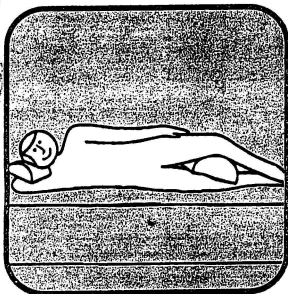
6. Halte beim Sitzen den Rücken gerade, und stütze den Oberkörper ab!
Wechseln Sie häufig Ihre Sitzpositionen. Sitzen Sie entspannt mit entlastetem Rücken. Sitzen Sie „aktiv“. Dabei müssen die Rumpfmuskeln den Rücken gerade halten.
Siehe auch Teil 2: So sitzen Sie richtig!



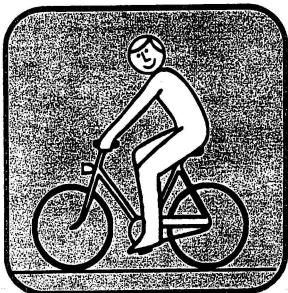
7. Stehe nicht mit gestreckten Beinen!
Stehen Sie locker – ein Bein leicht gebeugt. Versuchen Sie, sich abzustützen. Der beste Stand ist der Thekenstand (oder der Stand am Stehpult).



falsch



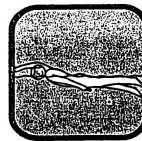
8. Liege nicht mit gestreckten Beinen!
Denken Sie daran, auch im Liegen Ihrer Wirbelsäule eine möglichst gerade Lage zu ermöglichen, dann kann sie sich gut erholen.



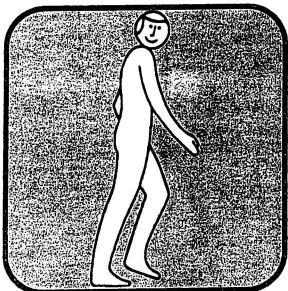
9. Treibe Sport, am besten Kraul- oder Rückenschwimmen, Laufen oder Radfahren!
Wirbelsäulengerechter Sport hält fit und jung!



richtig



richtig



10. Trainiere täglich Deine Wirbelsäulenmuskeln!
Nur regelmäßiges Training stärkt Ihren Körper und verhindert den Muskelabbau. Achten Sie immer auf die korrekte Ausführung! Training der Muskulatur sollte unter Entlastung der Wirbelsäule erfolgen.

Achtung!
Für
Betriebsärzte

Gesundheitstraining gegen Rückenschmerzen: Rückenschule

Hilfe zur Selbsthilfe – Ein 20-Minuten-Video

Trommsdorff GmbH & Co – Der Film kann kostenlos entliehen werden bei: C.L. Rautenberg-Druck, Postfach 1280, 25343 Glückstadt. Mitglieds-Nr./Fall-Nr. bei der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft angeben.