

Die Wirbelsäule freut sich über jegliche Art von Bewegung,  
solange Sie lächeln und atmen können!  
Es gibt keine falsche Bewegung, nur falsche Beanspruchung!  
Rumpf ist Trumpf – Denken Sie an ihre Muskeln!



#### Sitzen:

- Langes Sitzen vermeiden (Sitzpausen einlegen)
- Immer wieder mobilisieren (z.B. Schultern)
- Bewegtes Sitzen

Die beste  
Sitzposition  
ist immer die  
Nächste!

#### Stehen:

- Langes Stehen vermeiden
- Entlasten durch:
  - Abstützen / Anlehnen
  - Beine anwinkeln / hochstellen
  - Bauchspannung – locker entriegelte Knie

#### Gehen:

- Armpendel nicht vergessen

#### Liegen (es gibt keine falsche Bewegung, aber im Schmerzfall ist folgendes zu beachten):

- Oberkörper seitlich absenken, gleichzeitig Beine mitnehmen  
(umgekehrte Reihenfolge beim Aufstehen,  
Arme zur Unterstützung dazu nehmen)
- Drehen in einem Block / wie ein Brett
- Matratze / Kopfkissen / ...:

Ihr Rücken ist ihr  
bester Berater,  
probieren geht  
über studieren!

#### Bücken / Heben / Tragen:

- Bewegen Sie ihre Beine um den Rücken zu entlasten
- Tragen Sie schwere Gewichte nah und frontal am Körper } schweres Gewicht
- Körperspannung aufbauen
- Beim Anheben ausatmen
  
- Aufheben in Schrittstellung oder auch mit gebeugtem Rücken erlaubt } leichtes Gewicht

**Jeder Mensch ist als Ganzes zu betrachten und individuell**  
**Körper und Seele beeinflussen sich gegenseitig und sind nicht voneinander zu trennen**



## Was ist hängen geblieben? Ein kleines Quiz

[Es können auch mehrere Antworten richtig sein]



### 1. Wer entscheidet welche Matratze für Sie die Richtige ist?

- |                                |                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| <b>A:</b> Der Arzt / Therapeut | <b>B:</b> Der Preis                   |
| <b>C:</b> Der eigene Rücken    | <b>D:</b> Der Berater im Fachgeschäft |

### 2. Was versteht man unter rückengerechtem Verhalten?

- |  |   |
|--|---|
| <b>A:</b> Immer wieder Positionswechsel    | <b>B:</b> Stets aufrecht sitzen                   |
| <b>C:</b> Mit durchgedrückten Knien stehen | <b>D:</b> Den Rücken so wenig wie möglich bewegen |

### 3. Was ist beim Bücken / Heben / Tragen eines leichten Gewichts zu beachten?

- |  |   |
|--|---|
| <b>A:</b> Der Rücken darf krumm gemacht werden | <b>B:</b> Der Rücken <u>muss</u> immer gerade gehalten werden |
| <b>C:</b> Es gibt keine falsche Bewegung       | <b>D:</b> Man <u>muss</u> immer in die tiefe Hocke gehen      |

### 4. Was ist beim Bücken / Heben / Tragen eines schweren Gewichts zu beachten?

- |  |   |
|--|---|
| <b>A:</b> Der Rücken darf krumm gemacht werden   | <b>B:</b> Der Rücken <u>muss</u> immer gerade gehalten werden |
| <b>C:</b> Die Beine sollten den Rücken entlasten | <b>D:</b> Man <u>muss</u> immer in die tiefe Hocke gehen      |

### 5. Wie legt man sich richtig hin?

- |  |   |
|--|---|
| <b>A:</b> Bei Beschwerden Oberkörper und Beine gleichzeitig drehen | <b>B:</b> Wenn keine Beschwerden und keine OP vorliegen egal wie, so lange es nicht weh tut |
| <b>C:</b> Erst der Oberkörper, dann die Beine                      | <b>D:</b> Erst die Beine, dann der Oberkörper   |

### 6. Was tut ihren Bandscheiben gut?

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>A:</b> Häufiges stehen und sitzen | <b>B:</b> Möglichst viel Ruhe und Liegen |
| <b>C:</b> Vielfältige Bewegungen     | <b>D:</b> Kräftige Rumpfmuskulatur       |

### 7. Kann Entspannung / Zeit für sich nehmen Rückenschmerzen lindern?

- |  |  |
|--|--|
| <b>A:</b> Ja, was der Seele gut tut, tut auch dem Rücken gut | <b>B:</b> Nein, Körper und Geist sind getrennt zu betrachten |
|--|--|

### 8. Ist der Vergleich mit meinen Mitpatienten für mein Bewegungsverhalten entscheidend?

- |   |   |
|---|---|
| <b>A:</b> Ja, ich muss höher, schneller, weiter sein als der Andere       | <b>B:</b> Ja, denn ich muss das gleiche Niveau erreichen wie der Andere in meinem Alter |
| <b>C:</b> Nein, jeder Mensch ist als Ganzes und individuell zu betrachten |   |

Lösungen: 8C / 7A / 6C,D / 5A,B / 4B,C / 3A,C / 2A / 1C