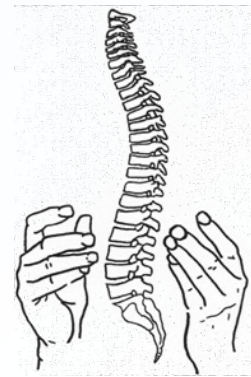
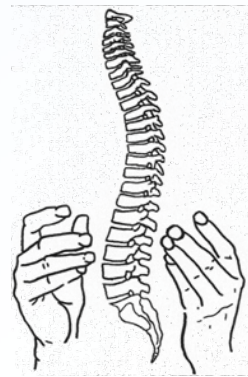


Rückenschule am Arbeitsplatz

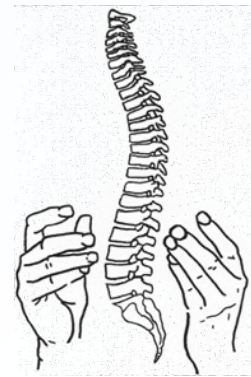
Vorname Name
Praxisdaten



1. **Die täglichen „Lasten“ unseres Rückens**
2. **Anatomische Grundbausteine**
3. **Folgen einer ungünstigen Sitzhaltung**
4. **Rückengerechtes Verhalten**
5. **Der ergonomische Arbeitsplatz**
6. **Sport bei Rückenproblemen**
7. **Praktische Übungsanleitungen**

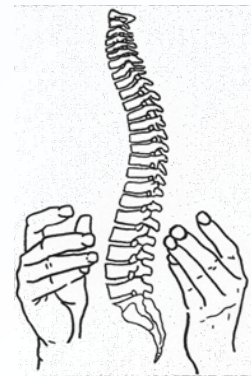
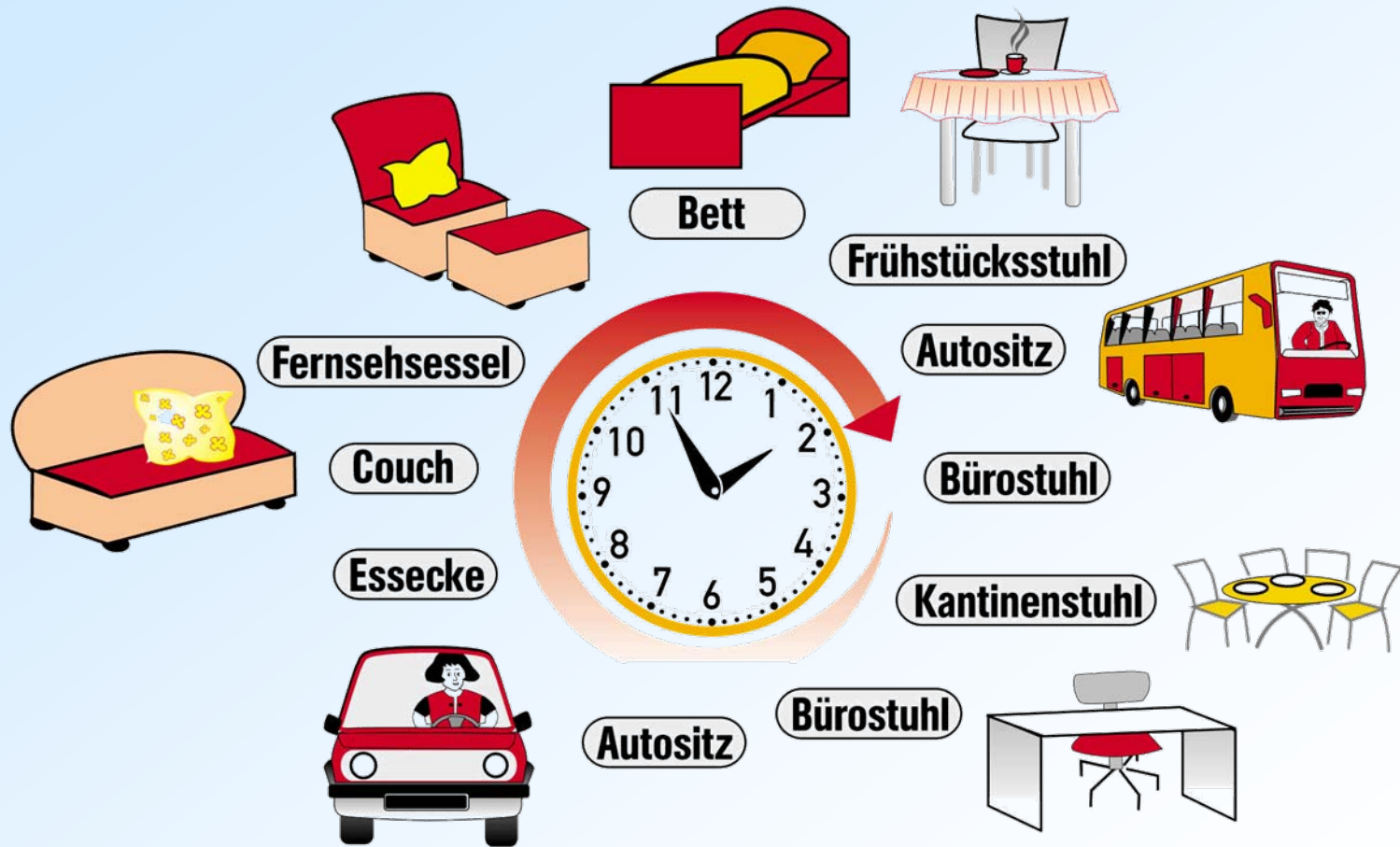


1. **Die täglichen „Lasten“ unseres Rückens**
2. Anatomische Grundbausteine
3. Folgen einer ungünstigen Sitzhaltung
4. Rückengerechtes Verhalten
5. Der ergonomische Arbeitsplatz
6. Sport bei Rückenproblemen
7. Praktische Übungsanleitungen



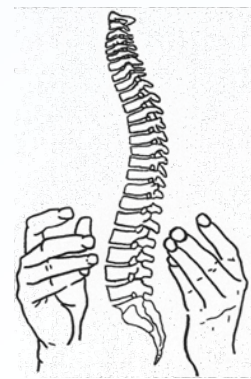
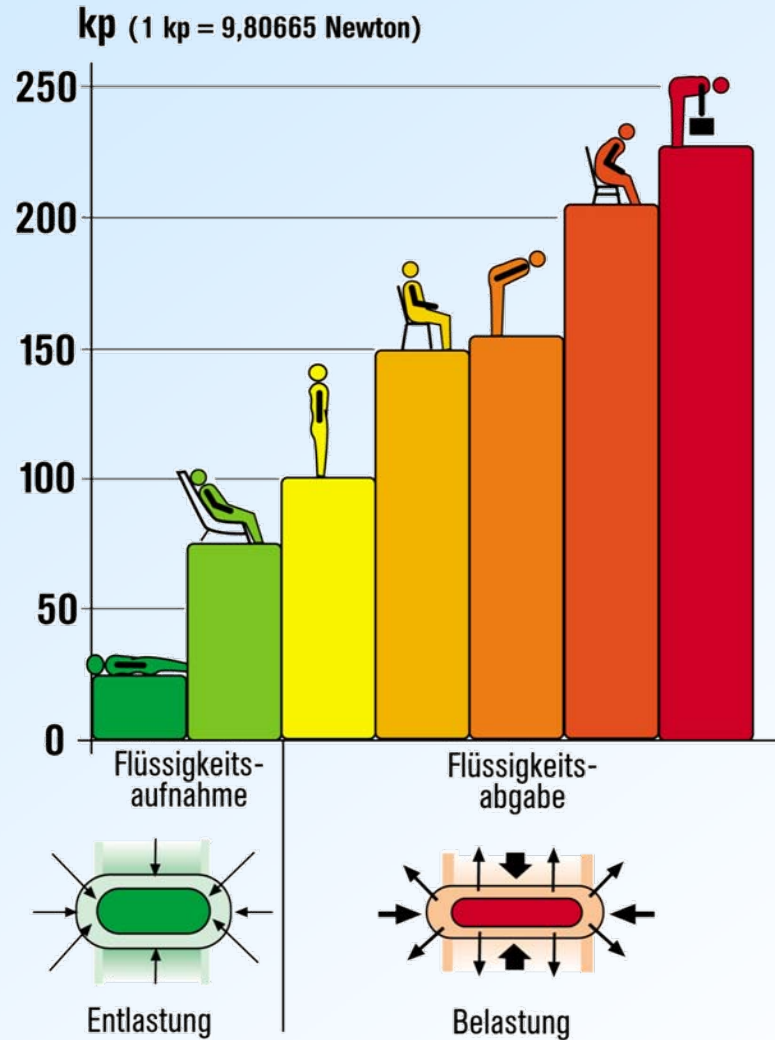
Ein 24-Stunden Tag im Sitzen

Vorname Name
Straße/Nr.
PLZ/Ort

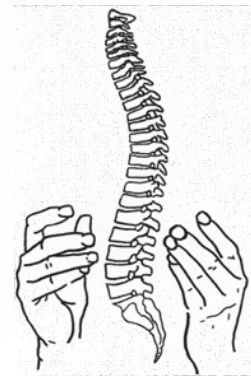


Bandscheibendruckwerte bei unterschiedlichen Körperpositionen

Vorname Name
Straße/Nr.
PLZ/Ort

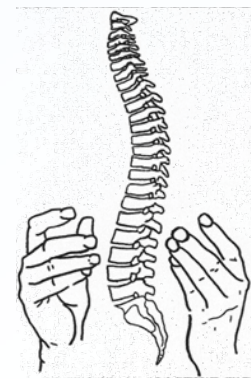
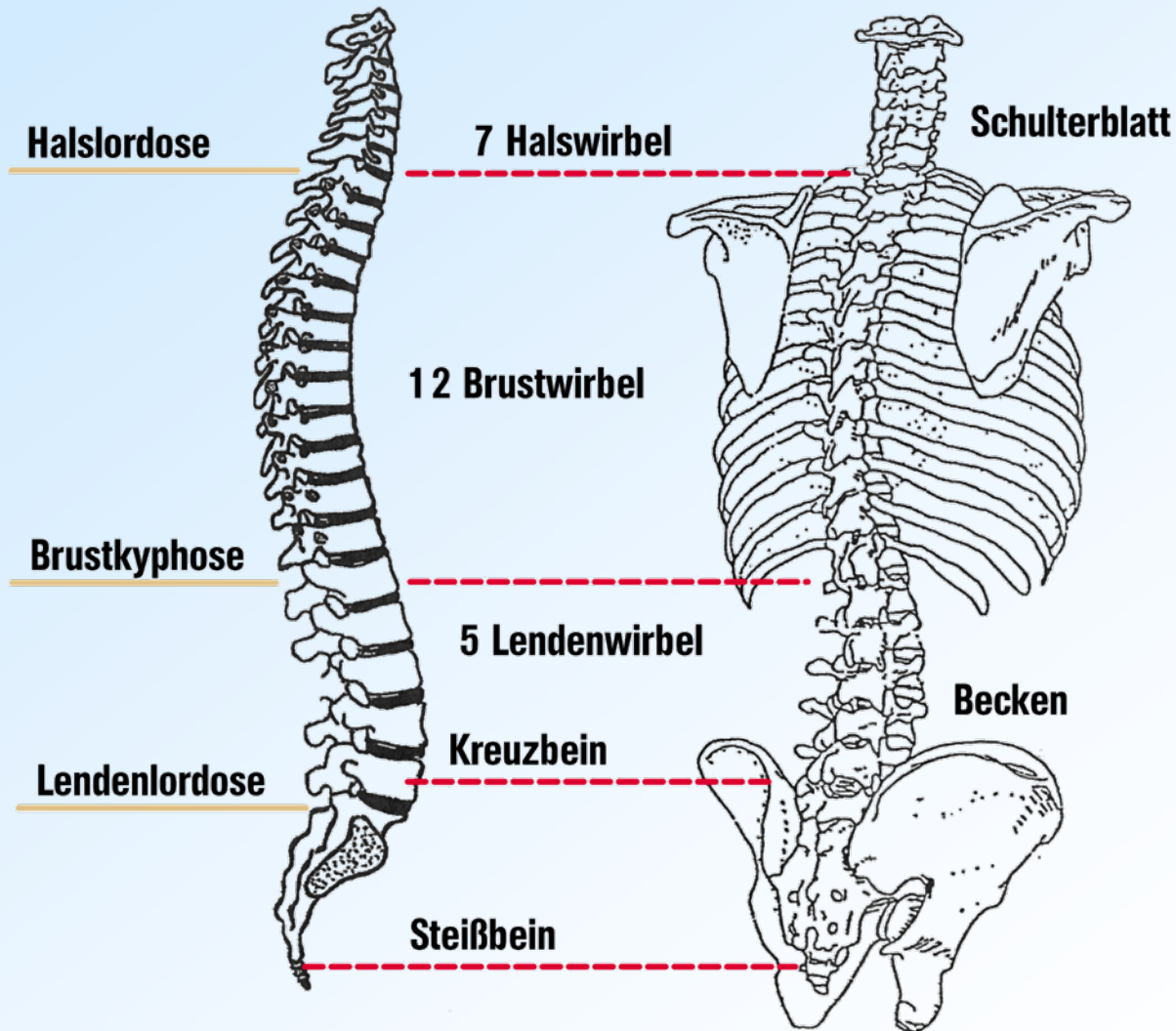


1. Die täglichen „Lasten“ unseres Rückens
2. **Anatomische Grundbausteine**
3. Folgen einer ungünstigen Sitzhaltung
4. Rückengerechtes Verhalten
5. Der ergonomische Arbeitsplatz
6. Sport bei Rückenproblemen
7. Praktische Übungsanleitungen



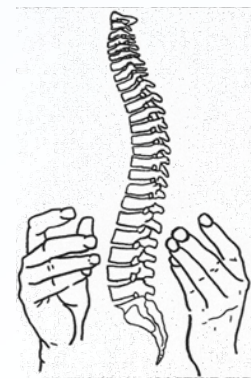
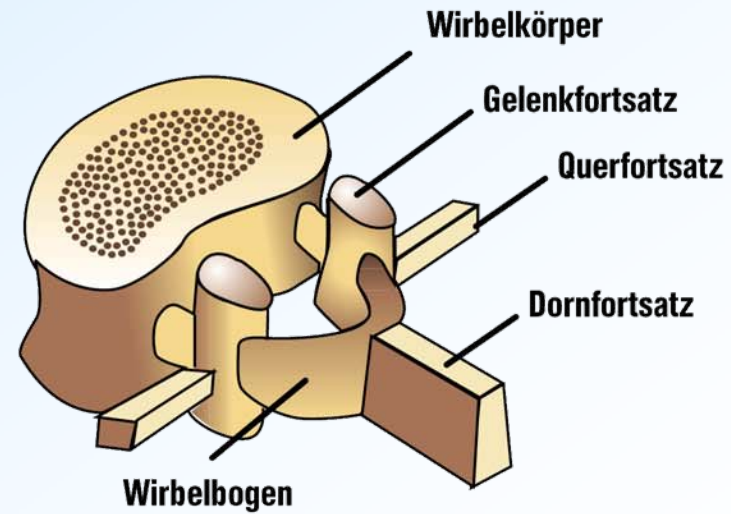
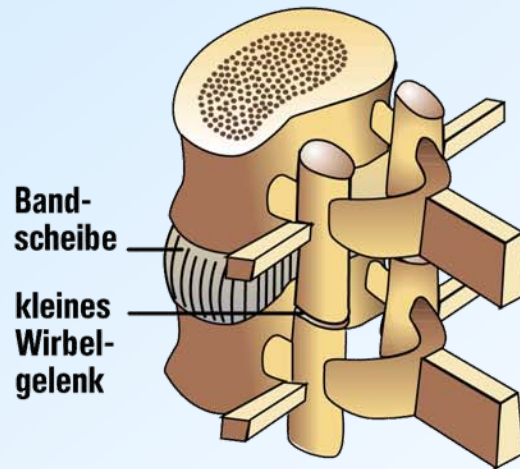
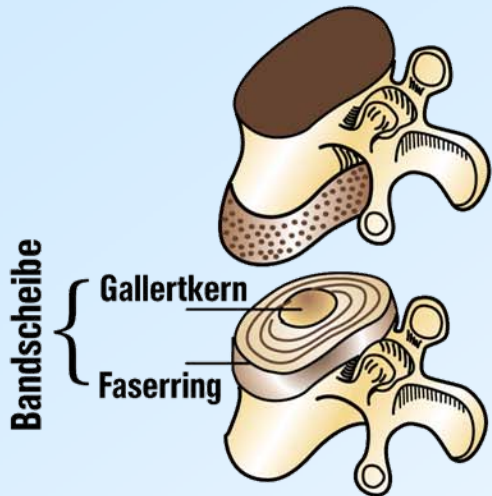
Der Aufbau der Wirbelsäule

Vorname Name
Straße/Nr.
PLZ/Ort



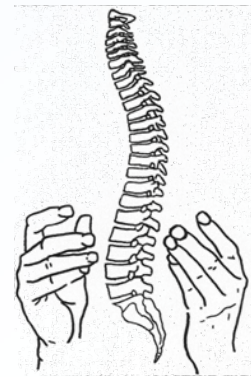
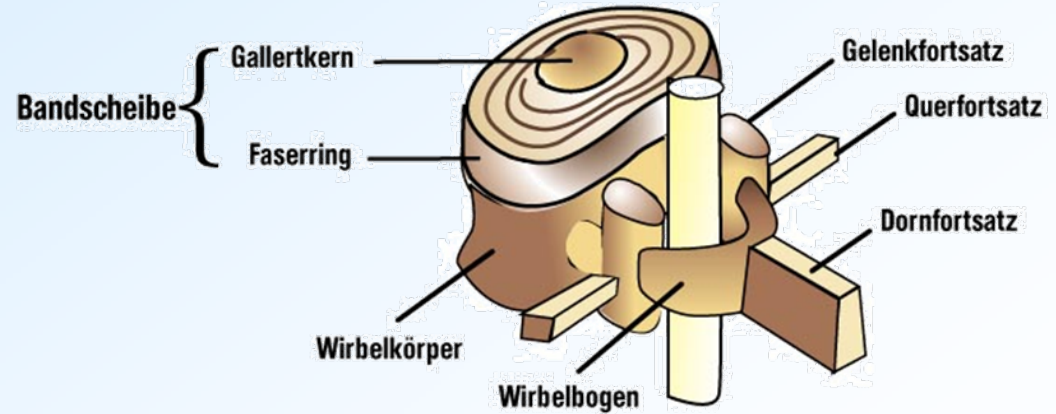
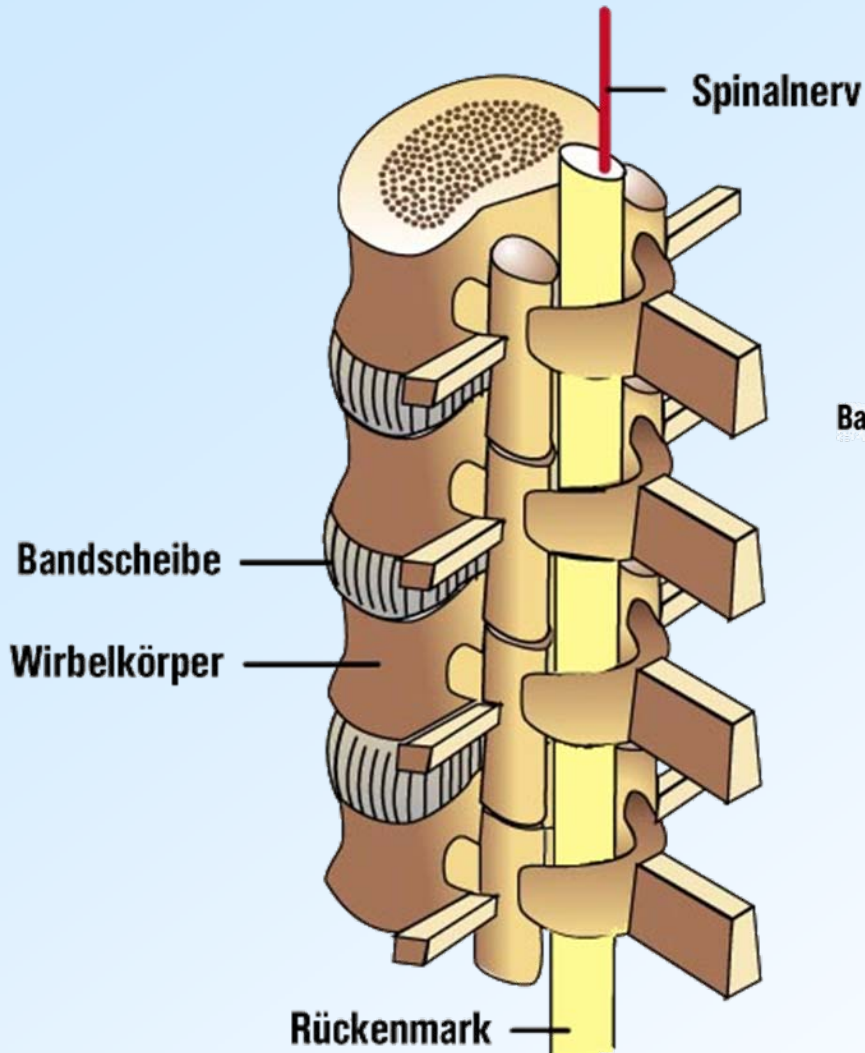
Der Aufbau der Wirbel

Vorname Name
Straße/Nr.
PLZ/Ort

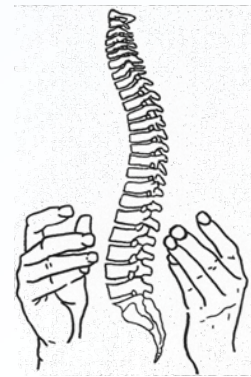


Bandscheibenvorwölbung, Bandscheibenvorfall

Vorname Name
Straße/Nr.
PLZ/Ort

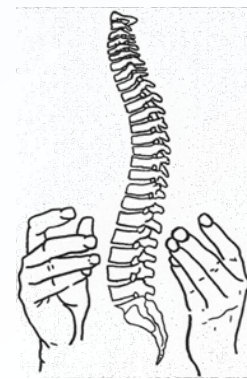
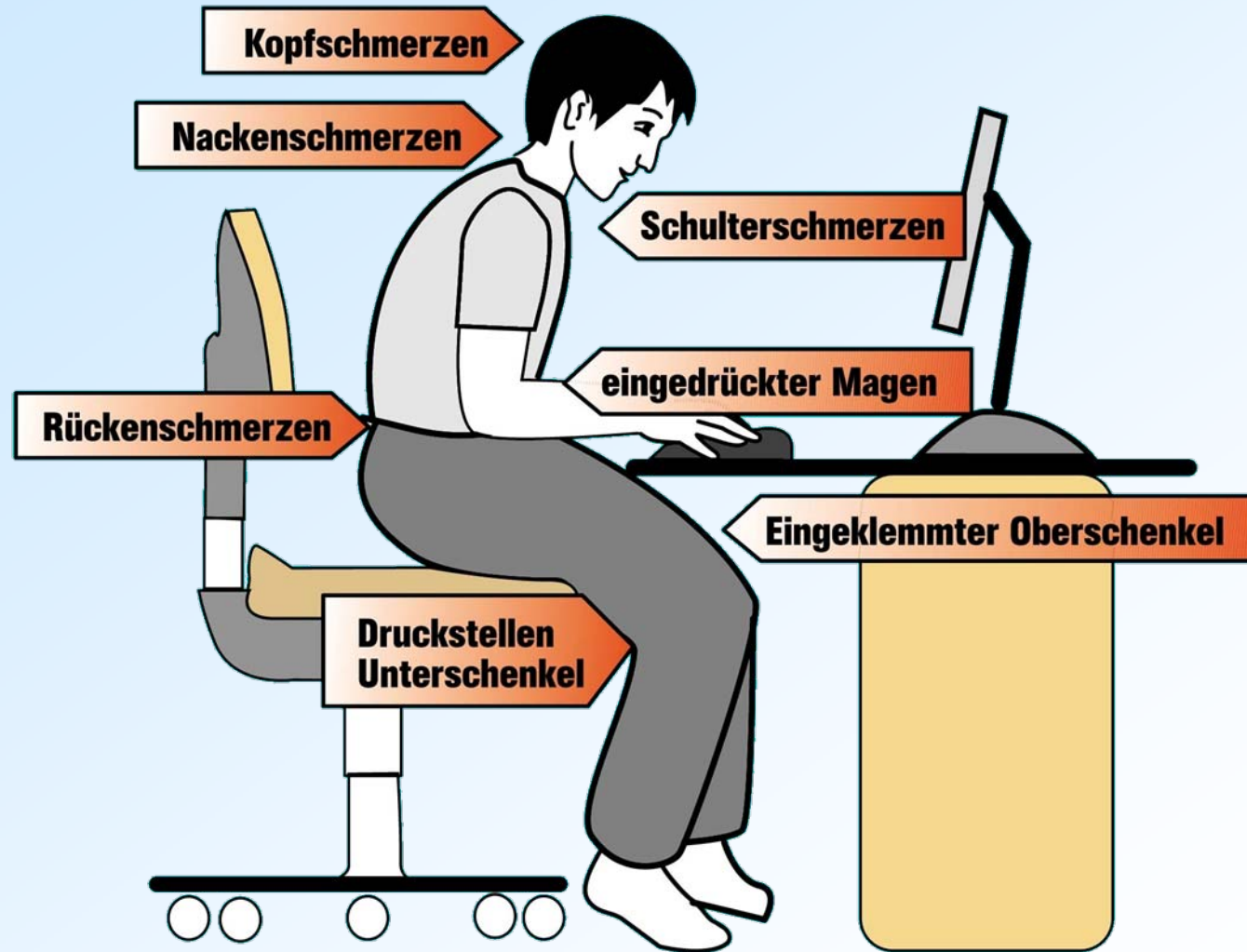


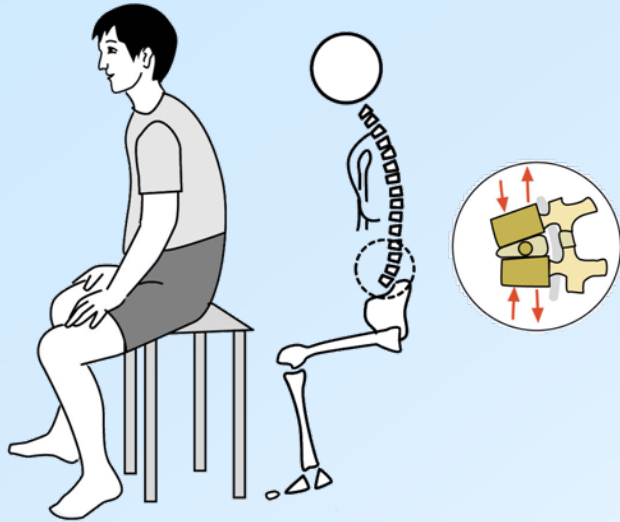
1. Die täglichen „Lasten“ unseres Rückens
2. Anatomische Grundbausteine
- 3. Folgen einer ungünstigen Sitzhaltung**
4. Rückengerechtes Verhalten
5. Der ergonomische Arbeitsplatz
6. Sport bei Rückenproblemen
7. Praktische Übungsanleitungen



Folgen einer ungünstigen Sitzhaltung

Vorname Name
Straße/Nr.
PLZ/Ort

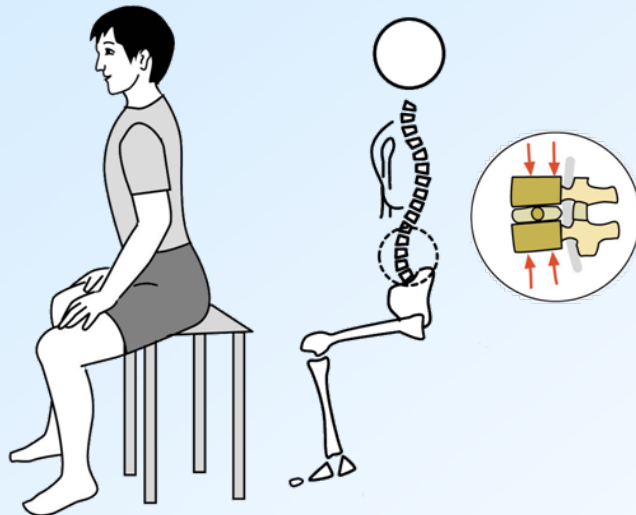




Falsch!

Im Lendenwirbelbereich erhöhter Druck auf die vorderen Anteile der Bandscheiben

- Dadurch verschiebt sich der Bandscheibenkern nach hinten
- Gefahr einer Bandscheibenwölbung ist erhöht!

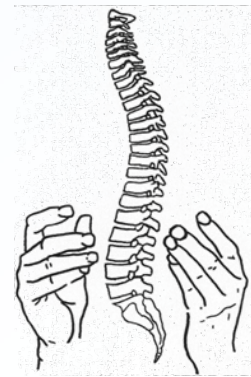


Richtig!

Gleichmäßige Druckbelastung der Bandscheiben

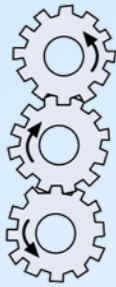
Freie ungehinderte Atmung

Entspannter Schulter-Nackenbereich



Zum Aufbau der aufrechten Sitzhaltung

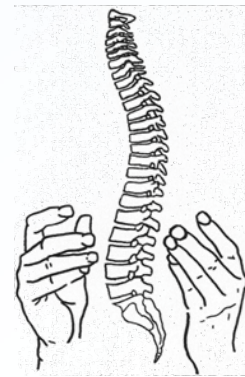
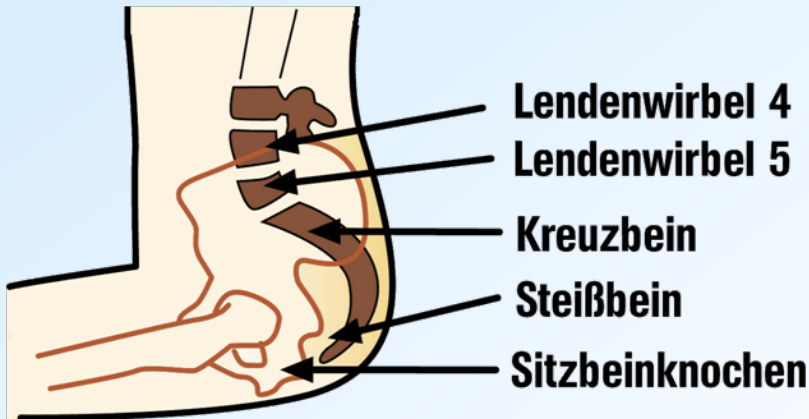
Vorname Name
Straße/Nr.
PLZ/Ort



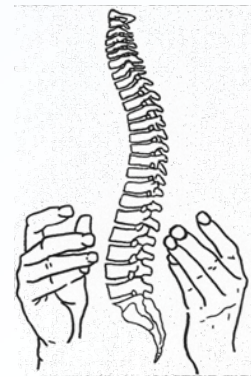
Halswirbelsäulenstreckung
in Mittelstellung
Brustkorbhebung
in Mittelstellung
Beckenkipfung
in Mittelstellung

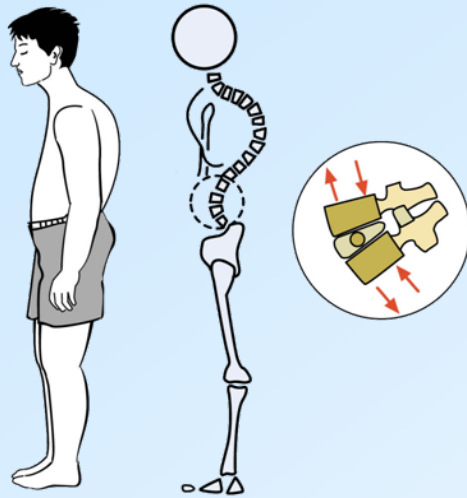
Achtung!

- Beine öffnen
- Becken kippt in Mittelstellung
- Brustbein heben
- Schultern nach „hinten-unten“
- Kinn „in“



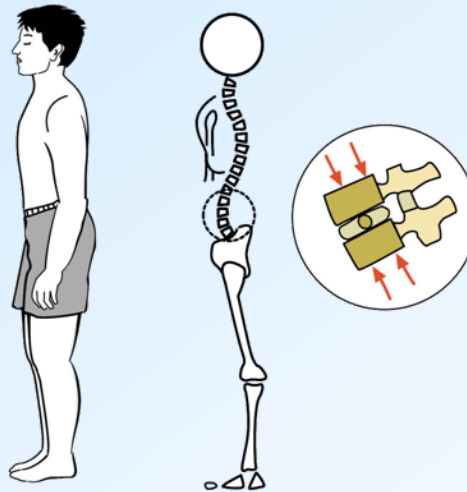
1. Die täglichen „Lasten“ unseres Rückens
2. Anatomische Grundbausteine
3. Folgen einer ungünstigen Sitzhaltung
- 4. Rückengerechtes Verhalten**
5. Der ergonomische Arbeitsplatz
6. Sport bei Rückenproblemen
7. Praktische Übungsanleitungen





Falsch!

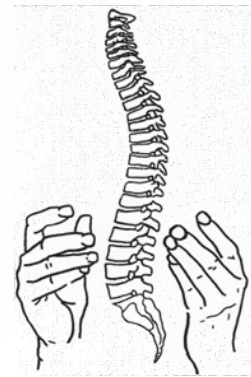
Belastung / Reizung der kleinen Wirbelgelenke im Lendenwirbelsäulen- und Halswirbelsäulenbereich



Richtig!

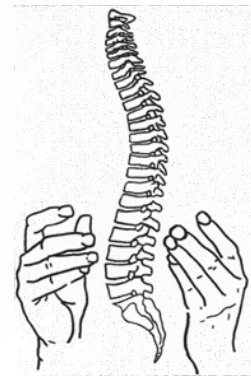
Gleichmäßige Druckbelastung der Bandscheiben

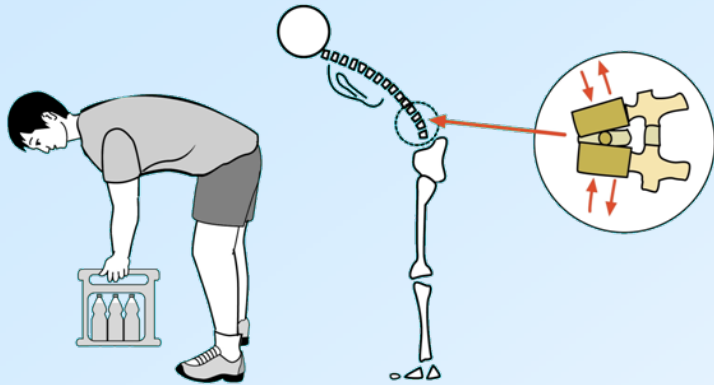
Entlastung der kleinen Wirbelgelenke



Achtung!

- Hüft- / Schulterbreiter Stand
- Knie nicht nach hinten überstrecken
- Becken in Mittelstellung kippen
- Brustkorb heben
- Schultern nach hinten-unten
- Kinn „in“
- Einpendeln in das Lot

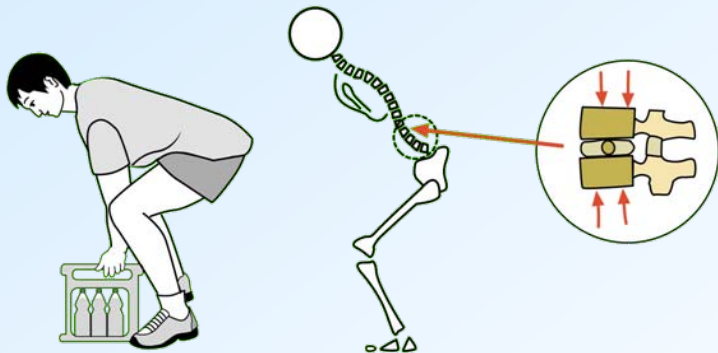




Falsch!

Einseitige Druckbelastung der vorderen Anteile der Bandscheiben im Lendenwirbelsäulenbereich

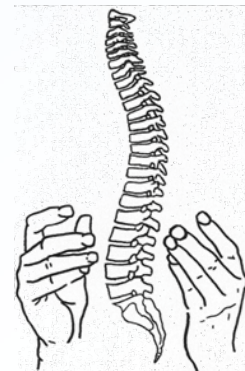
- Bandscheibengewebe weicht nach hinten aus
- Gefahr des vorzeitigen Bandscheibenverschleißes und des -vorfalls



Richtig!

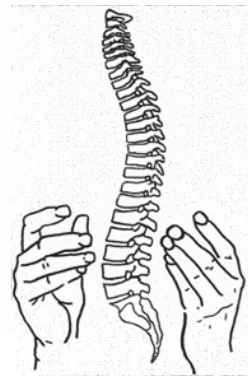
Gleichmäßige und geringe Druckbelastung der Bandscheiben

- Schonung der Wirbelsäule!



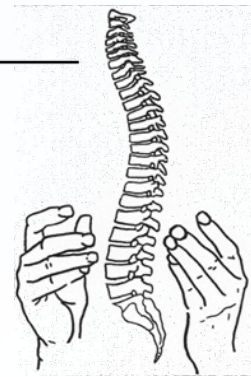
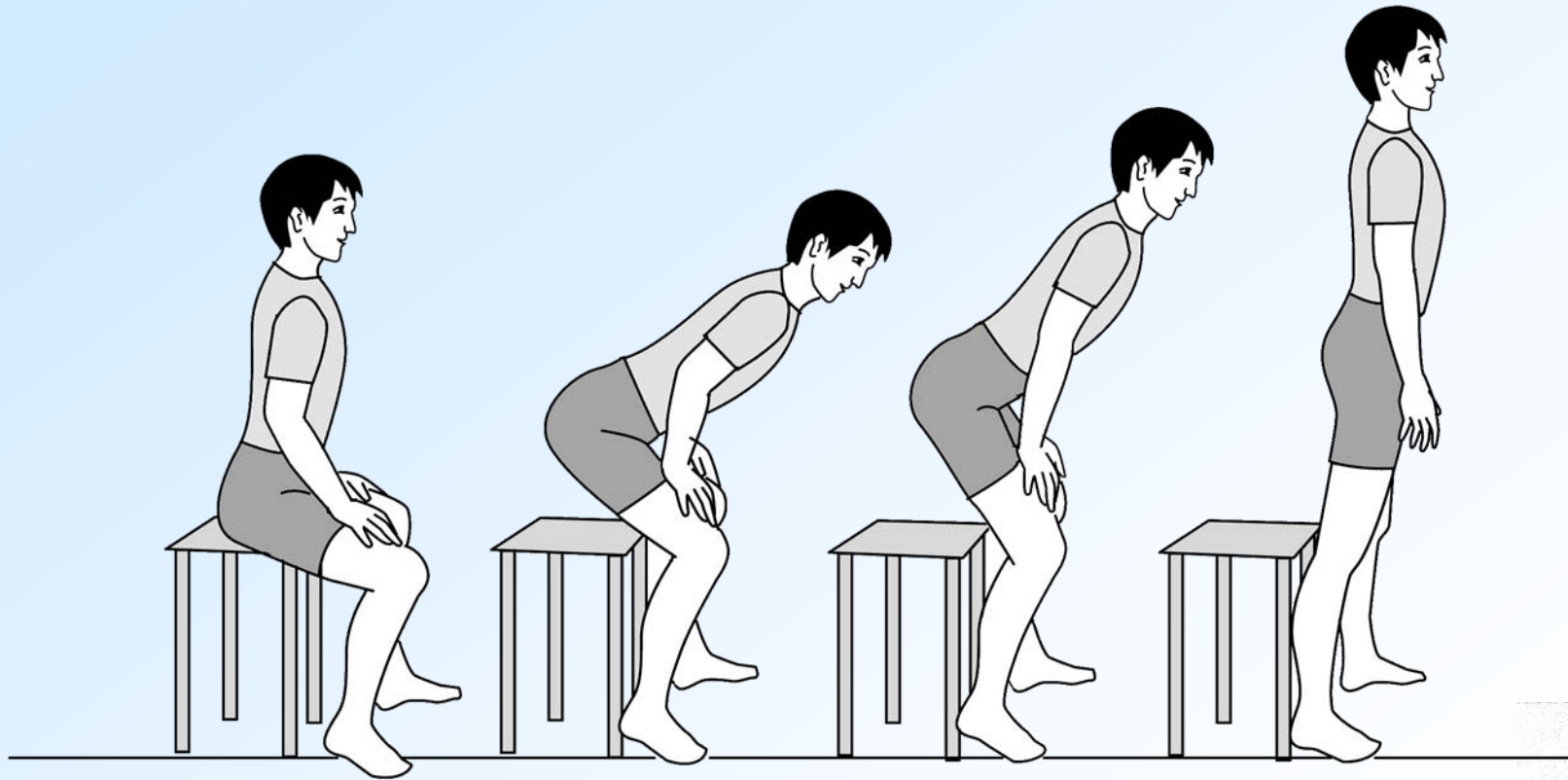
Achtung!

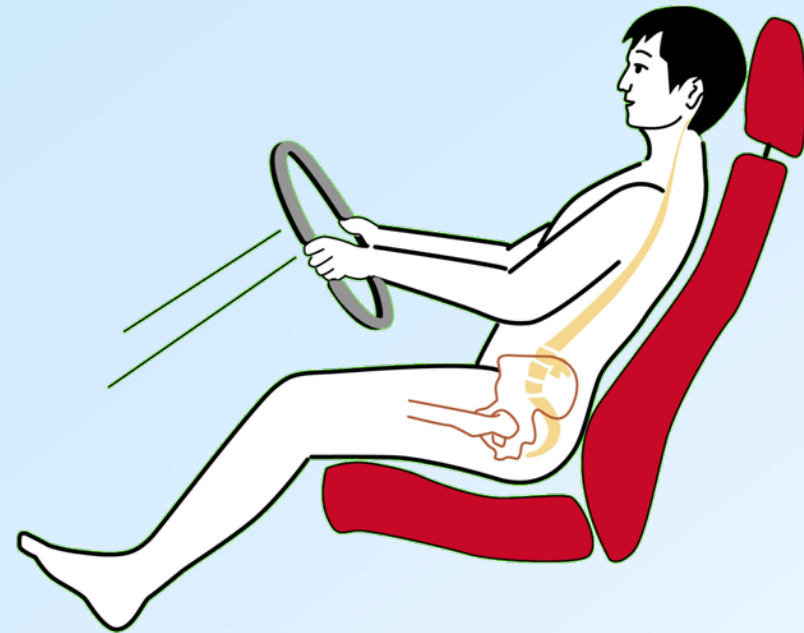
- **Breitbeiniger Stand nahe an / über der Last**
- **Knie beugen, Gesäß nach hinten schieben**
- **Oberkörper in natürlicher Wirbelsäulenschwingung nur so weit wie notwendig nach vorne neigen**
- **Gewicht nahe am Körper halten**
- **Keine Verdrehung des Oberkörpers**



Rückenfreundliches Aufstehen und Hinsetzen

Vorname Name
Straße/Nr.
PLZ/Ort





Sitzabstand zu den Pedalen:

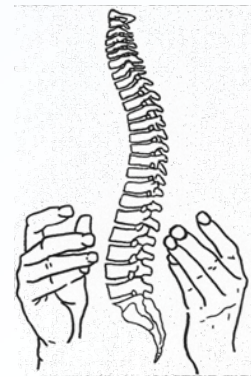
Der Autositz darf nur soweit nach hinten positioniert werden, dass beim Treten der Kupplung der Oberschenkel nicht ins Sitzpolster gedrückt werden muss, sondern locker aufliegt.

Neigung der Rückenlehne:

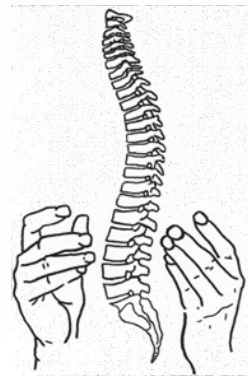
Wird das Lenkrad mit einer Uhr verglichen, sollten die Schulterblätter beim Übergreifen der rechten Hand auf die „5 vor 12“- Position Kontakt zur Rückenlehne behalten.

Achtung!

Während der Autofahrt immer wieder mit dem Gesäß bis zur Lehne nach hinten zurückrutschen, da der Kontakt zur Lehne während der Fahrt langsam verloren geht.



1. Die täglichen „Lasten“ unseres Rückens
2. Anatomische Grundbausteine
3. Folgen einer ungünstigen Sitzhaltung
4. Rückengerechtes Verhalten
5. **Der ergonomische Arbeitsplatz**
6. Sport bei Rückenproblemen
7. Praktische Übungsanleitungen



Anforderungen an einen ergonomischen Bürostuhl

Vorname Name
Straße/Nr.
PLZ/Ort



Sitztiefenverstellung



Höhenverstellung zur gezielten Unterstützung im LWS-Bereich



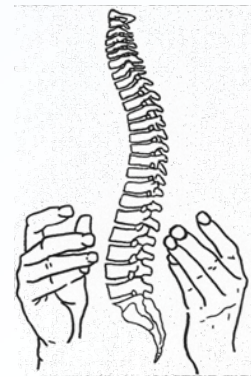
Lendenbauschverstellung

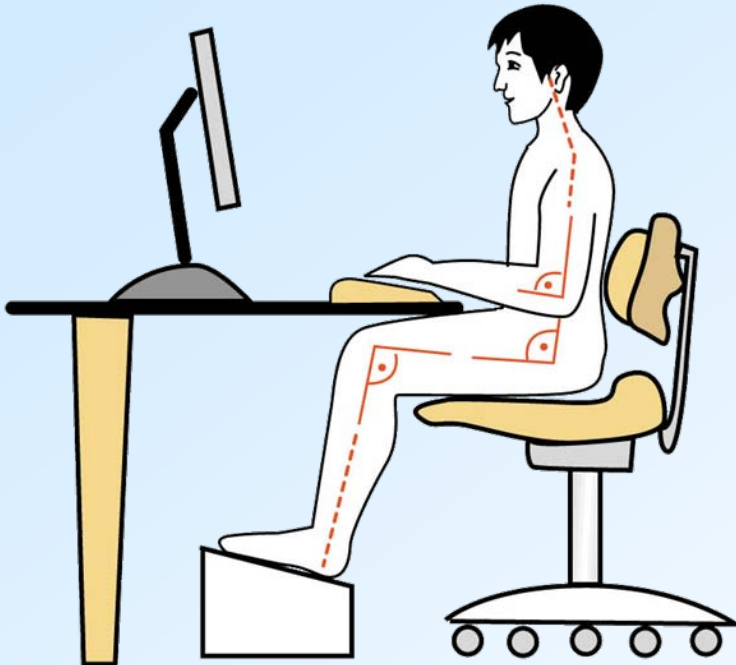
Minimalanforderungen:

- Sitz: Höhenverstellung
Tiefenverstellung
- Rückenlehne: Höhenverstellung

Optimalanforderungen:

- Rückenlehne: Lendenbauschverstellung
- Kopf-/Nackenstütze: Höhenverstellung
Tiefenverstellung
- Der Bewegung folgende: Sitzfläche, Rückenlehne





Einstellung des Bürostuhls

Sitzhöhe:

- Füße mit der ganzen Fußsohle aufsetzen
- Ober- und Unterschenkel bilden einen Winkel von 90°
- Hüftwinkel 90°

Sitztiefe:

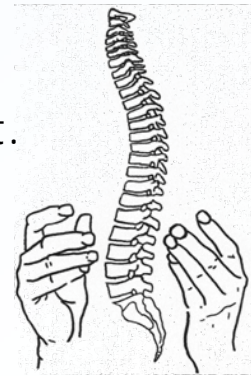
- Kniekehlen bleiben frei

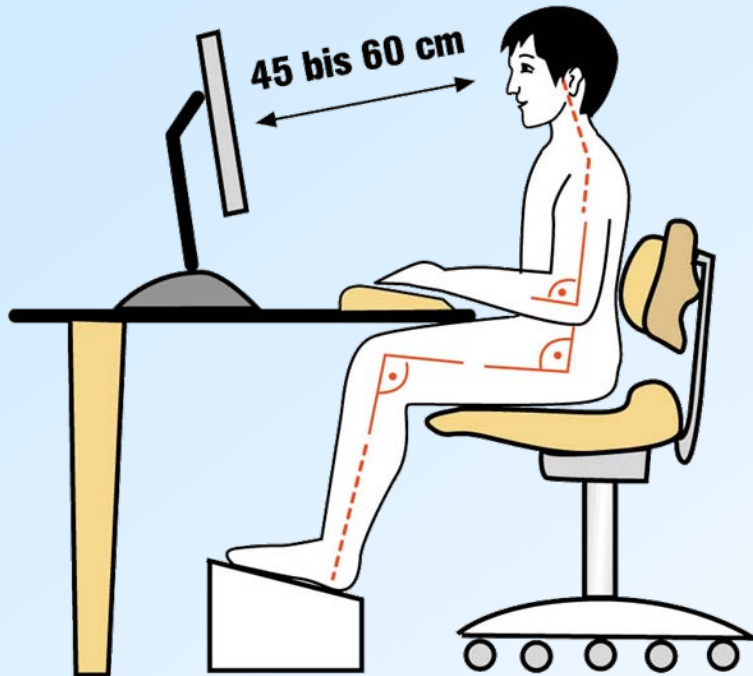
Höhe der Rücklehne:

- Abstützung im Lendenwirbelsäulenbereich

Höhe Armlehne:

- Beim Ablegen der Unterarme bleiben die Schultern entspannt.



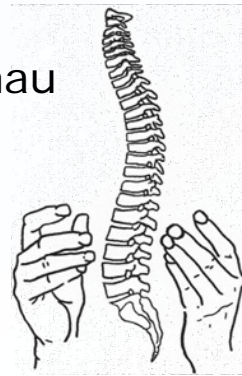


Bildschirm:

- Höhenverstellung: Oberste Informationszeile, etwas unter Augenhöhe
- Augenabstand: 0,45 – 0,60 m

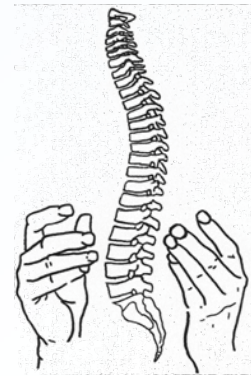
Optimales Verhältnis Bürostuhl zur Tischhöhe:

- Korrekt eingestellter Stuhl bei aufrechter Sitzposition
- Entspannte Schultern, 90° angewinkelte Unterarme
- Tischplatte sollte sich jetzt genau auf Unterarmhöhe befinden



Verhalten am Büro-Arbeitsplatz

- Bei mittlerer und hinterer Sitzposition sollte der Stuhl ganzflächig besetzt werden.
- Bei vorderer Sitzposition sollte die Sitzfläche ganzflächig besetzt werden, falls die Sitzfläche der Bewegung folgt, sich also mit nach vorne neigt. Falls sich die Sitzfläche nicht nach vorne neigt, sollte die Sitzfläche nur vorn besetzt werden.
- Beim Telefonieren, in der Konferenz oder Pause bietet sich das Arbeiten in hinterer Sitzposition an. Es kann aber auch eine mittlere Position eingenommen werden.
- Bei handschriftlichem Arbeiten am Schreibtisch ist eine vordere Sitzposition empfehlenswert.
- Wichtig ist das so genannte „Dynamische Sitzen“, das heißt möglichst häufig die Sitzpositionen wechseln.
- Falls möglich, sollten zwischendurch Arbeiten im Stehen erledigt werden.
- Bewegungspausen einlegen.



Anordnung einzelner Elemente am Arbeitsplatz für verschiedene Tätigkeiten

Vorname Name
Straße/Nr.
PLZ/Ort

Systemorientierte Tätigkeit



Arbeit vorwiegend mit dem Bildschirm

Belegorientierte Tätigkeit

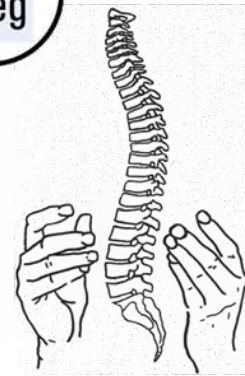


Arbeit vorwiegend mit dem Beleg

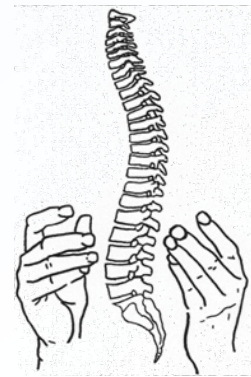
Mischtätigkeit



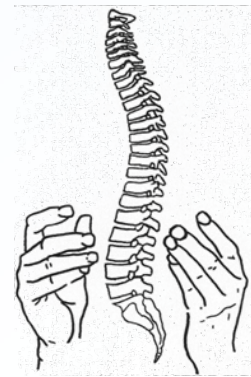
Arbeit sowohl mit Bildschirm als auch dem Beleg



1. Die täglichen „Lasten“ unseres Rückens
2. Anatomische Grundbausteine
3. Folgen einer ungünstigen Sitzhaltung
4. Rückengerechtes Verhalten
5. Der ergonomische Arbeitsplatz
6. **Sport bei Rückenproblemen**
7. Praktische Übungsanleitungen



- Sport soll Spaß machen!
- Regelmäßig 2 – 3 x wöchentlich
- Sich fordern, aber nicht unter- oder überfordern
- Die Technik macht's!
 - evtl. Kurs besuchen
 - evtl. Technik unter wirbelsäulenfreundlichem Aspekt verändern
- Entsprechende Ausrüstung, z.B. dämpfende Joggingsschuhe
- Für Anfänger oder Wiedereinsteiger: Allmähliches Aufbautraining, evtl. an einem Kurs teilnehmen
- Vorher und nachher sanfte Lockerungsübungen, z. B. Schulterkreisen, langsames Laufen und Dehnungsübungen
- Ausreichend trinken



Rückenfreundliche Sportarten

Darauf sollten Sie achten

Rücken-/ Schwimmen

Unterkühlung / Verspannung bei zu kalten Wassertemperaturen

Wandern, Walking

Rucksack mit Rückenabstützung

Jogging

Schuhwahl nach Untergrund

Radfahren

Keine Rundrückenhaltung, hoher Lenker

Skilanglauf

Diagonalschritt ausführen

Reiten

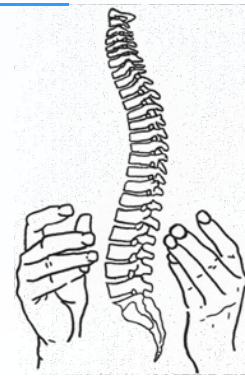
Vorsicht beim Springreiten

Tanzen

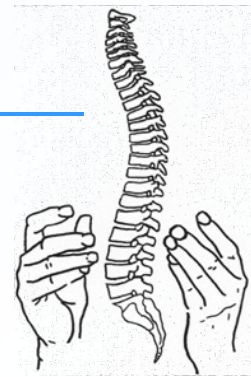
Rumpfkontrolle

Geräte- und Hanteltraining als med. Training bzw. Krankengymnastik am Gerät

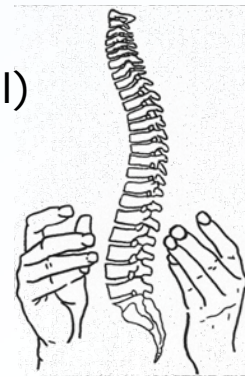
Unter therapeutischer Kontrolle, Rumpfkontrolle



Bedingt rücken- freundliche Sportarten	Darauf sollten Sie achten
Aerobic / Fitnessgymnastik	Fitnessschuhe, Technik, Rumpfkontrolle
Inline-Skating	Ebenes Gelände, keine Sprünge
Volleyball	Rumpfkontrolle, Achtung bei Sprüngen
Golf	Rumpfkontrolle
Tennis	Technik (Aufschlag), Rumpfkontrolle
Surfen	Technik (Segel aus dem Wasser)
Ski alpin	Keine Buckelpiste, kein Rundrücken
Kegeln	Technik, Rücken in aufrechter Haltung vorneigen
„Bodybuilding“	Rumpfkontrolle, keine zu schweren Gewichte



Günstig	Ungünstig
<ul style="list-style-type: none">+ Wirbelsäulengerechte Haltung, d.h. natürliche Wirbelsäulenschwingungen beachten (z. B. Walking, Reiten)	<ul style="list-style-type: none">- Extreme Biegung nach hinten oder vorne (z.B. Tennisaufschlag, Geräteturnen)- Langes Verweilen in Rundrückenhaltung (z.B. Rudern, Segeln)- Extreme Oberkörperrotation
<ul style="list-style-type: none">+ Gleichmäßige Geschwindigkeit (z. B. Joggen)	<ul style="list-style-type: none">- ruckartiges Beschleunigen oder Abbremsen (z. B. Squash)
<ul style="list-style-type: none">+ Ständige Rumpfkontrolle	<ul style="list-style-type: none">- Wettkämpfercharakter- Körperkontakt zum Gegner (z. B. Judo oder Mannschaftssportarten wie Fußball, Handball)



1. Die täglichen „Lasten“ unseres Rückens
2. Anatomische Grundbausteine
3. Folgen einer ungünstigen Sitzhaltung
4. Rückengerechtes Verhalten
5. Der ergonomische Arbeitsplatz
6. Sport bei Rückenproblemen
7. **Praktische Übungsanleitungen**

