

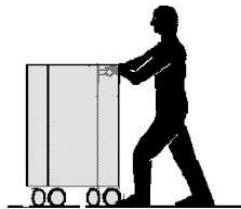
Heben - Tragen



Bandscheibenvorfälle kündigen sich durch gute Rückenschmerzen an. Nach einem Bandscheibenvorfall ist nichts mehr wie vorher!

Bandscheibenvorfälle treten am häufigsten in der Lendenwirbelsäule auf. Die Belastung der Bandscheiben ist sehr viel höher, als man es spürt. Gute Schmerzen treten zunächst oft in Form von Verspannung auf. Einem Bandscheibenvorfall kann vorgebeugt werden, in dem man die **Rückenmuskulatur kräftigt** und die Belastung der Bandscheiben durch **rückenfreundliches Verhalten** reduziert.

Ziehen - Schieben



Beim Schieben von Lasten kann man durch Verhaltensänderungen Gelenke und Rücken schonen!

Bei schweren Lasten treten beim Anschieben und Abbremsen hohe Kräfte auf, die zu großen Belastungen in Gelenken und im Rücken führen können. Auf Dauer können Strukturen Schäden davon tragen. Durch **Verhaltensänderungen** und **Körperspannung** lassen sich diese Belastungen um ein vielfaches reduzieren

drehen



Bandscheiben und Gelenke werden bei Drehbewegungen am Stärksten belastet. Damit kommt es zu einer erhöhten Abnutzung.

Besonders einseitige Drehbewegungen verursachen muskuläre Ungleichgewichte (Kassiererin Supermarkt), die auf Dauer zunächst Verspannungen und später zu Gelenk- und Rückenbeschwerden führen können. Drehbewegungen erhöhen den Gelenkabrieb. Dies lässt sich durch **Ausgleichübungen** und **Verhaltensänderungen** reduzieren und vermeiden. Sind die Probleme nach Jahren erst vorhanden, wird es schwer sie zu reduzieren.

Springen



Beim Gehen, beim laufen und bei Sprüngen werden die Gelenke mit einem vielfachen Gewicht belastet. Risiko: Schäden, Risse!

Bei 80 Kilogramm Körpergewicht treten ca. folgende Belastungen auf: 240 Kg

Gehen 2-4 fache = Ø 240 Kg

Laufen 5-10 fache = Ø 560 Kg

Springen bis zu 30-fache = Ø 1600 Kg

Fragen/Ideen/Hilfe

