

Bandscheibenbelastung

In verschiedenen Positionen werden die Bandscheiben sehr unterschiedlich belastet. Kleine Positionsveränderungen können deutliche Belastungsveränderungen bedeuten.

AOK  Quelle: Zbl Arbeitsmed 2014 · 64:258-269

GeKo 

1

Vorbeugung

Die Bandscheiben der Halswirbelsäule werden besonders stark beansprucht, egal vorn übergebeugt oder in den Nacken gelegt. Kleine Winkelveränderungen haben einen großen Effekt. Die Halswirbelsäule reagiert sehr empfindlich auf Mehrbelastungen. Schmerzen treten oft sehr spät auf.

AOK  Quelle: Zbl Arbeitsmed 2014 · 64:258-269

GeKo 

2

Bandscheiben-Belastung

Bandscheibenvorfälle in der Lendenwirbelsäule sind am häufigsten. Schmerzen treten zunächst oft in Form von Verspannung auf. Ein Bandscheibenvorfall kann vorgebeugt werden. Die Belastung der Lendenwirbelsäule steigt sehr viel mehr an, als man es bemerkt.

AOK  Quelle: Zbl Arbeitsmed 2014 · 64:258-269

GeKo 

3

Vorbeugung



Insbesondere die Halswirbelsäule reagiert stark auf falsche Haltung. Diese Struktur kann falsche Haltung lange tolerieren, es kommt nur zu Verspannungen. Insbesondere Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich lassen sich vermeiden. Ein Bandscheibenschaden in der Halswirbelsäule ist gefährlich, die Therapie dauert lange und ist schwierig. Dies gilt es unbedingt zu vermeiden.

AOK  **GeKo** 

4

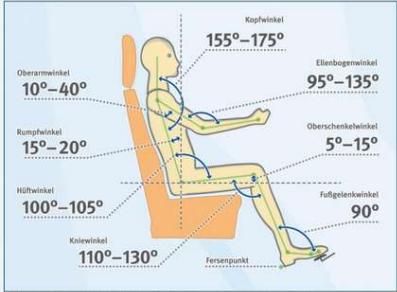


Abbildung 8: Darstellung der Komfortwinkel. Die Abbildung kann von den Datenträgern im Medienpaket „Nehmen Sie Platz!“ ausgedruckt werden.

Die Einstellung des Fahrersitzes ist zur Vermeidung von Rückenschmerzen und Verspannungen enorm wichtig. Nehmen Sie sich die Zeit, um spätere Probleme zu vermeiden. Bei längeren Fahrten sind unterschiedliche und wechselnde Sitzpositionen zu empfehlen, weil der Körper für Bewegung geschaffen ist.

AOK  **GeKo** 

5

Informationen/Gesundheit



Die beste Vorbeugung gegen Verspannungen und Schmerzen ist regelmäßige Bewegung. Dazu reichen ein paar Übungen aus, der Aufwand mit 30 Minuten pro Woche hat schon einen Rieseneffekt. Die Teilnehmer im GeKo und im Cube konnten ihr Rückenschmerzrisiko um 24%, ihren Körperfettanteil um 1% reduzieren und ihre Kraft um 35% steigern. Dafür wurden 12 Einheiten mit jeweils 30 Minuten trainiert, also in nur gesamt 6 Stunden. Zusätzlich empfehlen wir die Ausgleichsübungen, die mit wenig Aufwand überall durchgeführt werden können. Weitere Informationen zu den Übungen, Anmeldung zur Rückenanalyse sowie die Ausgleichsübungen finden Sie unter: <https://www.geko-gesundheit.de/terminvergabe-edeka/> oder einfach den QR-Code scannen!

AOK  **GeKo** 

6