

# Ihre persönliche Vorsorge für Ihre Rückengesundheit

## Schützen Sie Ihre Rückengesundheit – Risiken und Vorsorge

Ein gesunder Rücken ist essenziell für das allgemeine Wohlbefinden und die Beweglichkeit. Fehlhaltungen, Bewegungsmangel oder übermäßige Belastung können zu Schmerzen und dauerhaften Schäden führen. Mit gezielter Vorsorge können Sie Ihren Rücken gesund halten.

## Warum ist Vorsorge wichtig?

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden im Alltag und können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Chronische Schmerzen entstehen oft durch unbehandelte Verspannungen oder Fehlstellungen. Eine frühzeitige Prävention kann langfristige Beschwerden verhindern.

## Das Risiko verstehen

- **Bewegungsmangel:** Schwächt die Muskulatur und führt zu Verspannungen.
- **Falsche Haltung:** Längeres Sitzen in ungünstigen Positionen belastet die Wirbelsäule.
- **Übergewicht:** Erhöht den Druck auf die Bandscheiben und Gelenke.
- **Schwere Lasten falsch heben:** Führt zu akuten Rückenproblemen.
- **Stress:** Verspannungen können durch psychische Belastung verstärkt werden.

## So können Sie Ihren Rücken/Ihre Wirbelsäule schützen

- **Regelmäßige Bewegung:**
  - Kräftigungsübungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur.
  - Ausdauersport wie Schwimmen, Radfahren oder Walking.
  - Dehnübungen zur Verbesserung der Flexibilität.
- **Ergonomischer Arbeitsplatz:**
  - Rückenschonende Sitzhaltung und ein passender Stuhl.
  - Bildschirm in Augenhöhe, um eine gesunde Kopfhaltung zu gewährleisten.
- **Gesunde Lebensweise:**
  - Ausgewogene Ernährung zur Unterstützung der Muskulatur und Knochen.
  - Nutzen Sie Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga.
  - Verwenden Sie eine rüchenschonende Matratze und Schlafposition.
- **Richtige Hebetchnik:** Beim Heben in die Knie gehen und den Rücken gerade halten.

## Frühe Warnsignale erkennen

- Anhaltende oder wiederkehrende Rückenschmerzen
- Verspannungen im Nacken- oder Lendenbereich
- Taubheitsgefühl oder Kribbeln in Armen oder Beinen
- Eingeschränkte Beweglichkeit oder plötzliche Schmerzspitzen
- ➔ **Bei diesen Symptomen: Suchen Sie umgehend ärztlichen Rat!**

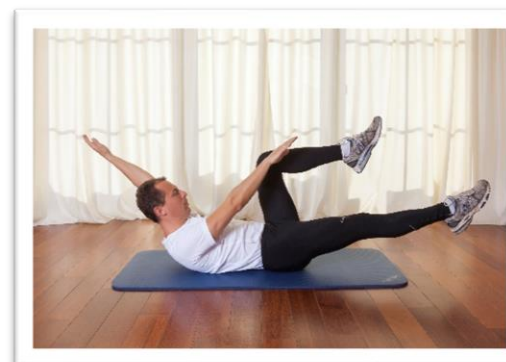
## Rückenübungen

### Durchführung:

- Rückenlage auf dem Boden.
- Beide Beine im rechten Winkel anheben.
- Arme schulterweit geöffnet und nach hinten gestreckt.
- Oberkörper, Kopf und Arme vom Boden abheben, sodass die Bauchmuskulatur aktiv angespannt wird.
- Abwechselnd ein Bein beugen und strecken.
- Mit der gegenüberliegenden Hand das gebeugte Knie berühren.
- Der andere Arm bleibt ausgestreckt und möglichst flach am Boden.

### Hinweise:

- ✓ Das Becken bleibt während der gesamten Übung fest am Boden.
- ✓ Jede Bewegung kontrolliert und gezielt ausführen.

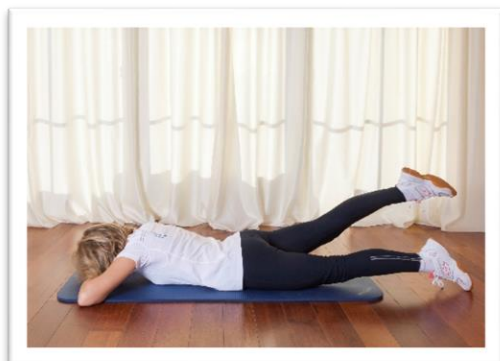
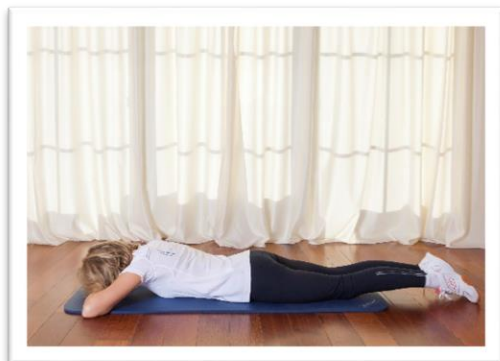


### Durchführung:

- Bauchlage auf dem Boden.
- Beine leicht gegrätscht.
- Beide Arme im Ellbogen gebeugt und in Schulterhöhe abgelegt.
- Kopf entspannt auf den Händen abgelegt.
- Das rechte Bein wird 10-mal gestreckt, nach hinten angehoben und wieder abgelenkt, ohne es abzulegen.
- Danach wird der Ablauf mit dem linken Bein 10-mal wiederholt.

### Hinweise:

- ✓ Achten Sie darauf, dass das Bein während der gesamten Übung nicht den Boden berührt.
- ✓ Der Kopf bleibt entspannt auf den Händen abgelegt.



## Rückengesundheit erhalten

---

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können helfen, Risiken frühzeitig zu erkennen.

**Regelmäßige Bewegung, eine ergonomische Haltung und gezielte Kräftigungsübungen helfen, den Rücken langfristig gesund zu halten.**

### Fragen?

---

Für mehr Informationen und Unterstützung:

- <https://agr-ev.de>
- <https://www.dguv.de>