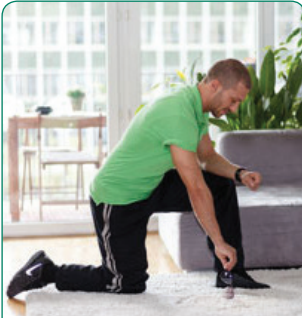




Entlastungstipps für Ihren Rücken

So beugen Sie Beschwerden vor

Rückenschonend transportieren



Leichtes aufheben

- Ein Bein vorstellen
- Gerader, leicht vorgeneigter Rücken
- Evtl. auf dem vorderen Bein abstützen



Schweres aufheben

- Kniewinkel maximal 90 Grad
- Gerader Rücken
- Gegenstand körpernah heben
- Nie mit gebeugtem Rücken und gleichzeitiger Drehung heben!



Richtig tragen

- Aufrecht und breitbeinig stehen
- Gegenstand körpernah halten



Richtig absetzen

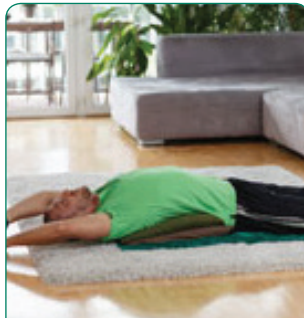
- Breitbeinig stehen
- Gegenstand möglichst nah am Körper
- Rücken gerade halten
- Knie bis maximal 90 Grad beugen

Entlastung im Liegen



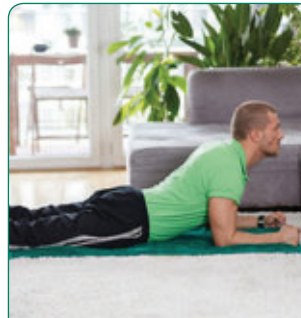
Rückenlage

- Kissen unter dem Kopf
- Rücken flach auf dem Boden
- Beine hüftbreit auseinander



Rückenlage

- Kissen unter der Brustwirbelsäule
- Arme neben den legen
- Beine leicht spreizen



Bauchlage

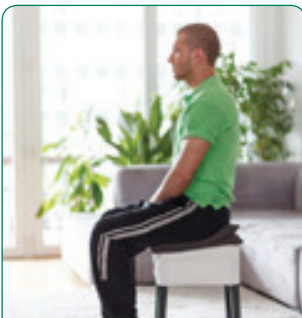
- Blick nach vorne
- Beine leicht spreizen
- Schultern über den Ellbogen



Seitenlage

- Kissen zwischen die Beine und unter den Kopf
- Handtuch unter der Taille

Entlastung im Sitzen



- Becken leicht nach vorne gekippt
- Brustkorb aufgerichtet
- Schultern locker
- Kinn leicht herangezogen



- An der Vorderkante sitzen
- Beine leicht spreizen
- Hände im Nacken verschränken
- Brustkorb öffnen, oberen Rücken dehnen



- Oberkörper nach vorne neigen
- Arme auf den Oberschenkeln abstützen
- Schultern über den Ellbogen
- Knie über den Füßen



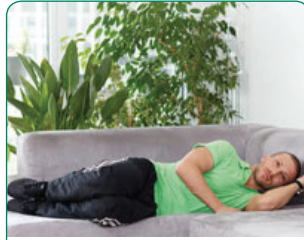
- Oberkörper an der Stuhllehne anlegen
- Schultern entspannen
- Füße flach auf dem Boden

Aufstehen



Rückenlage

- Beine aufstellen, Arme liegen neben dem Körper



Seitenlage

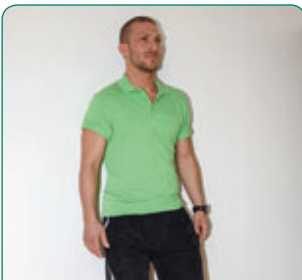
- In stabiler Haltung («en bloc») zur Seite drehen



Abstossen

- Mit einem Arm abstossen und gleichzeitig die Unterschenkel über die Sofakante führen

Entlastung im Stehen



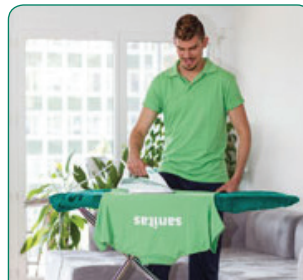
An der Wand

- Mit dem Rücken an die Wand lehnen
- Schultern entspannen
- Füße mit etwas Abstand flach am Boden



Mit Stuhl

- Gerader Rücken
- Schultern über den Ellbogen
- Einen Fuss leicht vorstellen



Bei Arbeiten im Stehen

- Einen Fuss auf einen leicht erhöhten Gegenstand stellen

Bewegen – dem Rücken zuliebe

Die Hauptursache von Rückenbeschwerden ist unser Lebensstil. Er ist geprägt von langem Sitzen, Bewegungsmangel, einseitigen Belastungen und Stress. Das Rezept für einen starken, gesunden Rücken heisst deshalb: lebenslang bewegen und bewusst mit Belastungen umgehen.

Integrieren Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag:

- Nehmen Sie die Treppe statt des Liftes oder der Rolltreppe.
- Gehen Sie täglich mindestens eine halbe Stunde zu Fuss – sei es auf Ihrem Arbeitsweg, bei Ihren täglichen Besorgungen oder ganz gezielt, z. B. über Mittag oder abends.