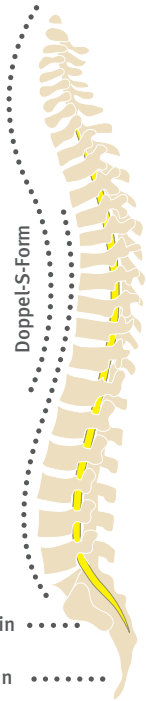


# Unser Rücken

Diese Doppelseite ist als Kopiervorlage gestaltet, um sie bei Bedarf an die Teilnehmer der Unterweisung weiterzugeben. Eine DIN-A4-Vorlage zum Download finden Sie unter: [www.jwsl.de/aktion2013/lehrer](http://www.jwsl.de/aktion2013/lehrer)



## Wirbelsäule

Sie besteht aus dem Steißbein, dem Kreuzbein und 24 Wirbelkörpern. Durch die Doppel-S-Form besitzt die Wirbelsäule mehr Stabilität und Widerstandskraft, als wenn sie gerade wäre.



7 Halswirbel



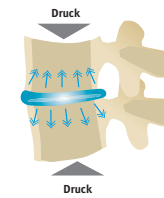
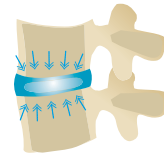
12 Brustwirbel



5 Lendenwirbel

## Wirbelkörper

Die Wirbelsäule besteht aus einer Aneinanderreihung der Wirbelkörper, die wiederum durch Bandscheiben miteinander verbunden sind. Die Bandscheiben verteilen den auf die Wirbelsäule wirkenden Druck gleichmäßig und ermöglichen eine Bewegung der Wirbelsäule in alle Richtungen.



## Bandscheiben

Die Bandscheibe wird nicht über den Blutkreislauf ernährt, sondern über eine Art „Pumpmechanismus“. Wird die Bandscheibe entlastet, nimmt sie Flüssigkeit auf, die sie unter Belastung dann wieder abgibt. Je mehr die Bandscheibe bewegt wird, desto besser kann sie sich also ernähren.

## Muskulatur

Für die Stabilität und Flexibilität der Wirbelsäule ist eine gut ausgebildete Muskulatur verantwortlich. Wird die Muskulatur über Anspannung und Entspannung aber nicht laufend trainiert, kann es zum Muskelabbau oder schmerzhaften Muskelblockaden oder -verspannungen kommen.

## Stabilisierende Rumpfmuskulatur

