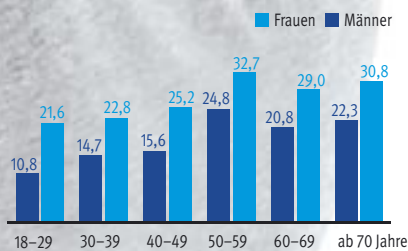


Fachinformationen

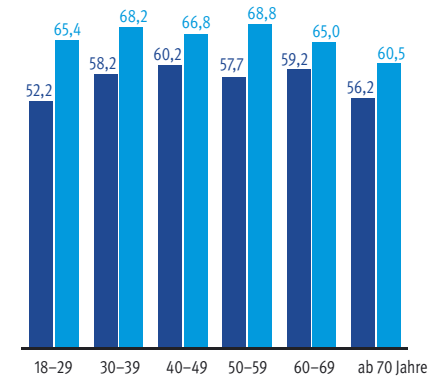
Diese und die folgenden beiden Seiten können als Kopiervorlagen genutzt werden und an die Schülerinnen und Schüler ausgegeben werden. Im Internet stehen unter www.jwsl.de/aktion2013/lehrer

Rückenschmerzen sind eine echte Volkskrankheit. In allen Altersgruppen ist mehr als jeder Zweite davon betroffen.

Rückenschmerzen gestern in %



Rückenschmerzen letztes Jahr in %

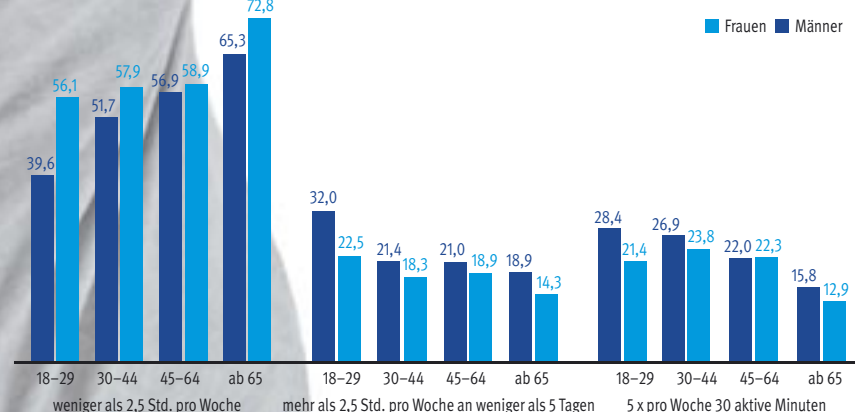


Quelle: Telefonischer Gesundheitssurvey des RKI 2004

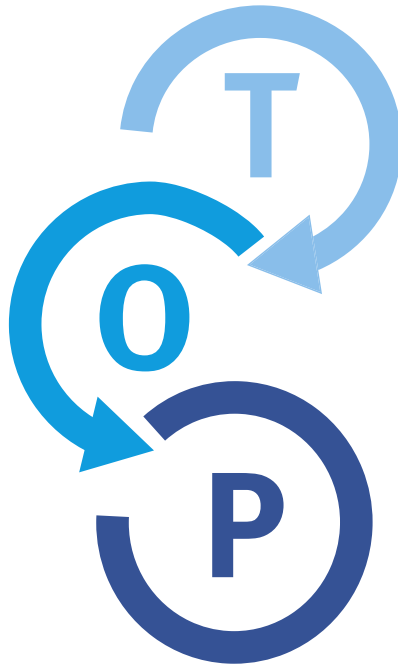
Wer sich in seiner Freizeit körperlich betätigt, hat seltener oder nie Rückenschmerzen. Umgekehrt gilt: Menschen mit geringer körperlicher Freizeitaktivität haben häufiger Rückenschmerzen.

Die WHO empfiehlt übrigens: Mindestens 2,5 Stunden wöchentlich Aktivitäten mittlerer Intensität und zusätzlich zweimal Training der großen Muskelgruppen.

Körperliche Aktivität in %



RKI 2011: Gesundheit in Deutschland aktuell 2009, S. 104



TOP – Alles für den Rücken

Das TOP-Prinzip der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung beschreibt die Rangfolge der Schutzmaßnahmen, die bei Gefährdungen ergriffen werden müssen. Für das Thema „Rücken“ bedeutet dies:

Technische Maßnahmen:

- rückengerechte Arbeitsverfahren auswählen
- Hebe- und Tragehilfen einsetzen
- Arbeitsbereich anpassen

Organisatorische Maßnahmen:

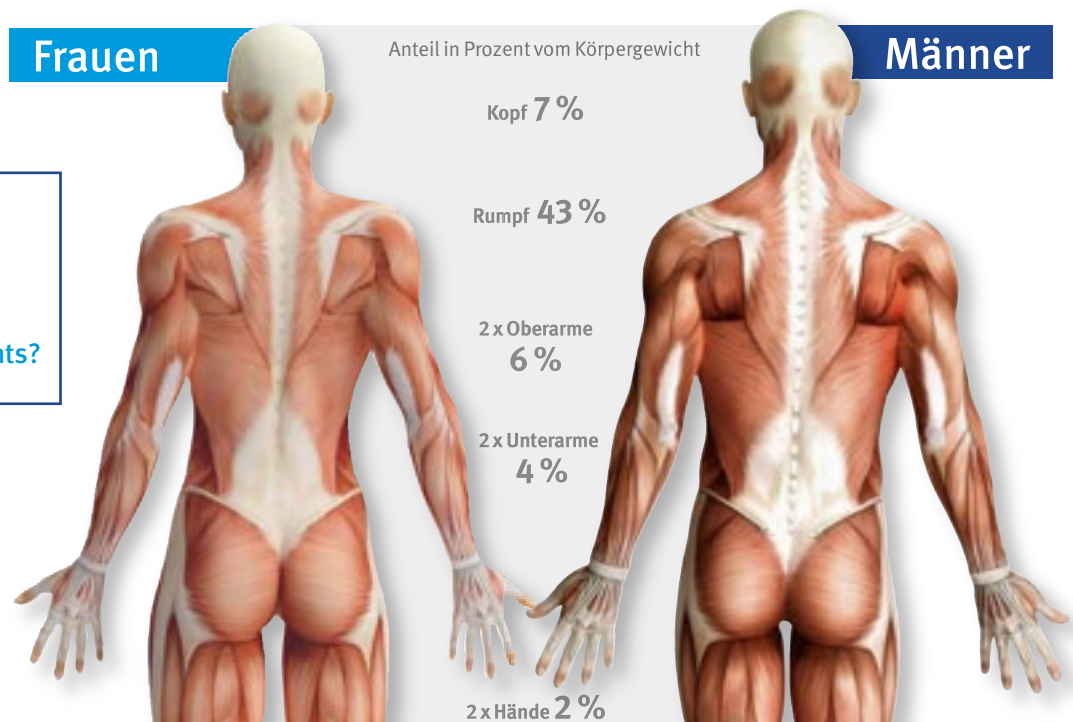
- Lastgewichte und Häufigkeit der Handhabung verringern
- Arbeitsaufgabe auf mehrere Beschäftigte verteilen
- Tätigkeitswechsel / Job-Rotation vorsehen

Personenbezogene Maßnahmen:

- z. B. arbeitsmedizinische Vorsorgen durchführen
- Beschäftigte informieren
- Ausgleichsübungen im Betrieb anbieten

62 % unseres Körpergewichts muss unsere Wirbelsäule tragen

Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln führte folgenden Versuch durch: Er belastete die herausoperierte Wirbelsäule eines Toten. Unter einem Gewicht von nur 2 Kilogramm brach die Wirbelsäule zusammen. Wenn die Wirbelsäulen von Lebenden ein Vielfaches dieses Gewichts tragen, ist dies ausschließlich auf die Muskulatur zurückzuführen, die die Wirbelsäule hält und stützt.



Was muss Deine Wirbelsäule tragen?

Wie viel sind 62 % Deines Körpergewichts?

Die Verantwortung auf den Schultern tragen

In den Knochen stecken

Rücksicht nehmen Den Rücken zuwenden Jemandem im Nacken sitzen

Schon seit Urzeiten wissen die Menschen um die besondere Bedeutung und die besondere Empfindlichkeit des Rückens. Viele Redewendungen zeugen davon. Was bedeuten diese für unser heutiges Leben?



Nicht den Rücken stressen!

Stress kann Rückenschmerzen verursachen. Wer aktiven Stressabbau betreibt, tut Gutes für seinen Rücken. Entspannungsverfahren sind also genau das Richtige für jeden, der den Folgen negativen Stresses vorbeugen will.

- autogenes Training
- progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Yoga, Tai-Chi, Qigong

Hinweise und Tipps, wo entsprechende Kurse stattfinden, gibt's zum Beispiel bei der örtlichen Volkshochschule, bei der eigenen Krankenkasse oder im Internet.

5 Tipps für einen gesunden Rücken

1. Die Gesundheit des eigenen Rückens testen. Dazu gibt's ein kurzes Video unter www.jwsl.de/aktion2013/video/rueckentest.php
2. Wer den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, kann immer wieder mal im Stehen telefonieren.
3. Wenigstens einmal pro Woche das Auto so weit weg vom Betrieb parken oder so früh aus Bus oder Bahn aussteigen, dass man noch einen Fußweg von 15 Minuten vor sich hat.
4. An zwei festen Tagen pro Woche konsequent auf Rolltreppen und Fahrstühle verzichten. Es gibt überall Treppen.
5. Ganz Mutige überzeugen ihre Kolleginnen und Kollegen, einmal pro Woche vor Arbeitsbeginn 5 Minuten leichte Rückengymnastik zu treiben. Tipps hierzu gibt's unter www.jwsl.de/kreativpreis/macher

Auch Stehen will gelernt sein

Wer länger stehen muss sollte einfach mal überprüfen, ob er rückenfreundlich steht. Und so geht's:

- Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, nicht gestreckt.
- Bauch- und Gesäßmuskeln leicht anspannen, das Brustbein nach vorne oben anheben und den Kopf aufrecht halten.
- Dynamisch stehen. Immer wieder leicht die Stehhaltung verändern.

Richtig tragen. Nicht schwer, aber wirkungsvoll

- Hebe- und Tragehilfen benutzen. Wo diese nicht zur Verfügung stehen, schwere Lasten zu zweit heben.
- Um Gegenstände auf- oder anzuheben, in die Hocke gehen und mit geradem Rücken die Last anheben.
- Die Last immer möglichst nah am Körper tragen. Das Anspannen der Rücken- und Bauchmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule.
- Beim Tragen ruhig weiter atmen. Den Rücken gerade halten und den Rumpf während des Tragens nicht verdrehen.

