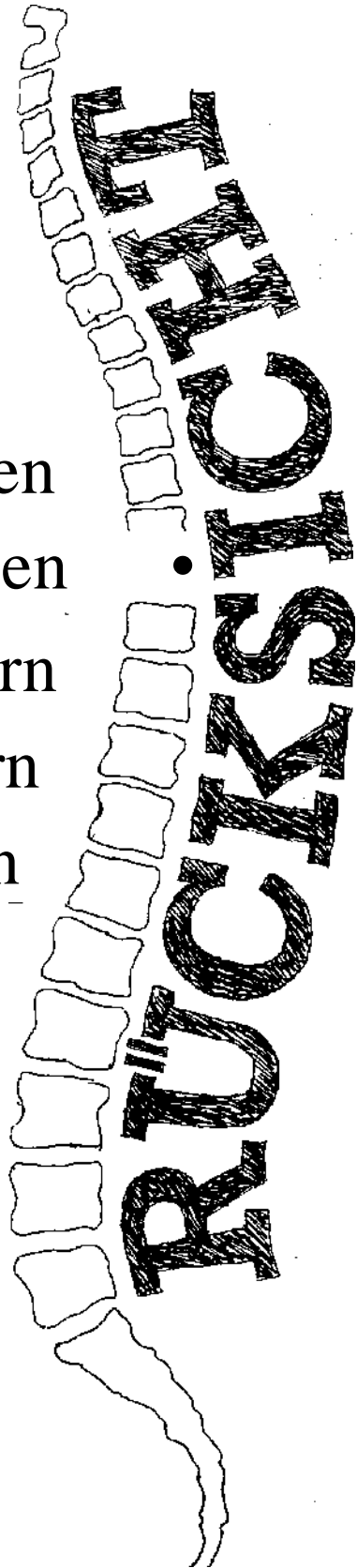


Rückenbeschwerden  
vorbeugen  
verhindern  
lindern  
behandeln



# Inhalt

## Vorwort

<b>Anatomie</b>	<b>4</b>
'Aufbau der Wirbelsäule- Muskulatur	<b>4</b>
form der Wirbelsäule	<b>8</b>
Schädigung der Wirbelsäule	<b>8</b>

<b>Verhalten im Alltag</b>	<b>9</b>
Schlaf	<b>9</b>
Sitz	<b>10</b>
Stand	<b>11</b>
Gang.	<b>11</b>

<b>Empfehlungen zur Arbeitsplatz- gestaltung</b>	<b>12</b>
Sitzender Arbeitsplatz	<b>12</b>
Arbeitsplatz Schule	<b>14</b>
Stehender Arbeitsplatz	<b>16</b>
Arbeitsplatz Haushalt	<b>16</b>
Bücken / Heben / Tragen	<b>18</b>
Gartenarbeit	<b>19</b>

<b>Empfehlungen für alle Rücken- patienten</b>	<b>20</b>
Positionswechsel	<b>20</b>
Haltungen	<b>21</b>
Freizeit und Sport	<b>21</b>
Altern und was es mit sich bringt	<b>22</b>

<b>Eigenbehandlung</b>	<b>23</b>
Lendenwirbelsäule	<b>23</b>
Halswirbelsäule	<b>25</b>