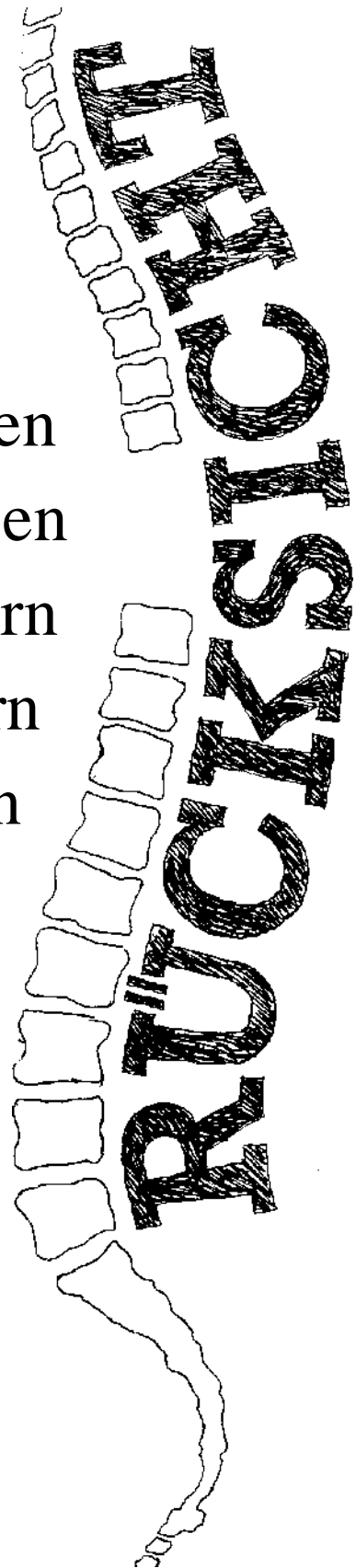


Rückenbeschwerden
vorbeugen
verhindern
lindern
behandeln



, , ,
Inhalt

Vorwort

Anatomie	4
Aufbau der Wirbelsäule	4
Muskulatur	5
Form der Wirbelsäule	6
Schädigung der Wirbelsäule • •	7
Verhalten im Alltag	9
Schlaf	9
Sitz	10
Stand	11
Gang	11
Empfehlungen zur Arbeitsplatz- gestaltung	12
Sitzender Arbeitsplatz	12
Arbeitsplatz Schule	14
Stehender Arbeitsplatz	16
Arbeitsplatz Haushalt	16
Bücken / Heben / Tragen	18
Gartenarbeit	19
Empfehlungen für alle Rücken- patienten	20
Positionswechsel	20
Haltungen	21
Freizeit und Sport	21
Altern und was es mit sich bringt	22
Eigenbehandlung	23
Lendenwirbelsäule	23
Halswirbelsäule	25