



## Die 10 Rückenschulregeln

1. Du sollst dich bewegen.
  - a. Haltungskonstanz ist schlecht
  - b. am schlimmsten ist langes Sitzen
2. Halte den Rücken gerade
  - a. und bücke dich nicht nach vorne
  - b. auch nicht nach vorne seitlich herunter
3. Gehe beim Bücken in die Hocke
  - a. oder blockiere die LWS
  - b. und beuge nur die Hüfte
4. Hebe keine schweren Gegenstände
  - a. verteile Lasten und halte sie dicht am Körper. Wenn schon heben, dann rechts und links gleich verteilt
  - b. oder ganz körpernah vor dem Bauch mit durchgestrecktem Rücken
5. Halte beim Sitzen den Rücken gerade und stütze den Oberkörper ab
  - a. benutze Armlehnen, Lendenstütze, verstellbare Sitzflächen
6. Stehe und liege nicht mit gestreckten Beinen
  - a. bei längerem Stehen ein Bein anwinkeln, einen Fuß hochstellen
7. Treibe Sport, am besten Kraul- oder Rückenschwimmen, Laufen oder Radfahren
8. Trainiere täglich deine Wirbelsäulenmuskeln
9. Vermeide Kälte, Nässe und Zug