

Richtig



Arbeiten
Rücken gerade, aufrecht sitzen und anlehnen. Oberschenkel und Unterschenkel im rechten Winkel. Fußsohlen ganz auf den Boden.

Sitzen
Oberkörper aufrecht, Oberschenkel und Unterschenkel im rechten Winkel zu einander. Fußsohlen ganz auf dem Boden.



Aufstehen
Rücken gerade halten. Mit den Händen aufstützen, aus den Beinen hochdrücken.



Tragen 1
Das Gewicht gleichmäßig auf beide Seiten verteilen und gerade halten.

Anheben
Rücken gerade halten. Beim Anheben in die Knie gehen und aus den Beinen drücken.



Tragen 2
Gewicht auf den Händen, möglichst nah am Körper. Rücken gerade halten.



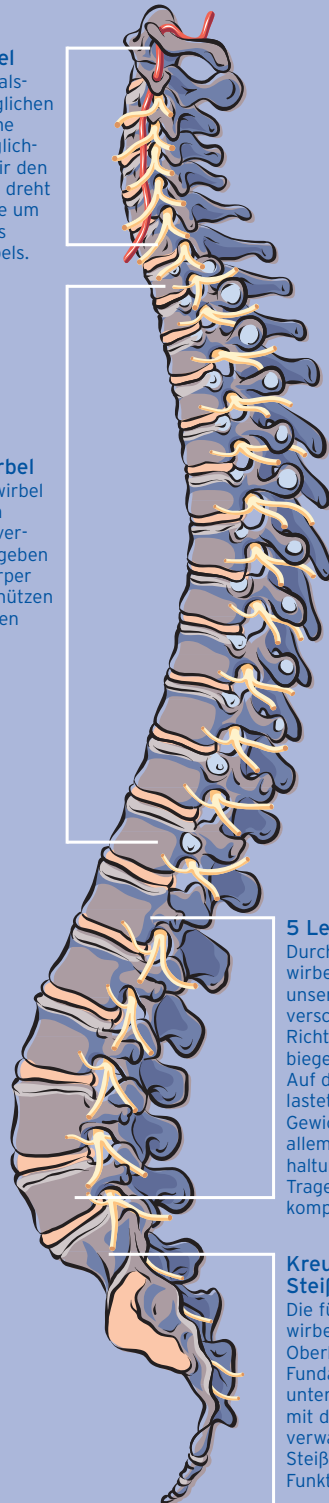
Liegen
Flach und ausgestreckt auf dem Rücken oder mit angewinkelten Beinen auf der Seite. Kissen flach und weich. Wirbelsäule beschreibt eine waagerechte Linie.

7 Halswirbel
Die sieben Halswirbel ermöglichen dem Kopf eine große Beweglichkeit. Wenn wir den Kopf drehen, dreht sich der erste um den Zahn des zweiten Wirbels.

12 Brustwirbel
Jeder Brustwirbel ist mit einem Rippenpaar verbunden. Sie geben dem Oberkörper Form und schützen unsere inneren Organe.

5 Lendenwirbel
Durch die Lendenwirbel können wir unseren Körper in verschiedene Richtungen beugen, biegen oder drehen. Auf diesen Wirbeln lastet das größte Gewicht. Sie vor allem müssen Fehlhaltungen beim Sitzen, Tragen und Schlafen kompensieren.

Kreuzbein und Steißbein
Die fünf Kreuzbeinwirbel geben dem Oberkörper ein festes Fundament. Sie sind untereinander und mit dem Becken fest verwachsen. Das Steißbein hat keine Funktion.



Falsch



Arbeiten
Der Rücken ist gekrümmt, das Becken kippt nach hinten. Der Druck liegt auf den unteren Wirbeln. Der überstreckte Kopf belastet die Halswirbel.

Sitzen
Die Wirbelsäule muss jede Fehlhaltung kompensieren: das angewinkelte Bein, den gebeugten Rücken.



Aufstehen
Beim Aufstehen aus dem Rücken lastet das gesamte Körpergewicht auf den Wirbeln.



Tragen 1
Schräge Schultern gleichen die einseitige Belastung aus. Die gesamte Wirbelsäule ist in Fehlhaltung. Der Druck verteilt sich ungleichmäßig.

Anheben
Beim Anheben aus dem Kreuz lastet das ganze Gewicht auf den unteren Lendenwirbeln.



Tragen 2
Tragen im Hohlkreuz. Die Wirbelsäule verkürzt sich. Die unteren Wirbel werden stark belastet.



Liegen
Die Bauchlage verstärkt das Hohlkreuz, vor allem, wenn die Matratze schon eine „Schlafkuhle“ hat. Die Wirbelsäule beschreibt dann eine gekrümmte Linie.