

Rückengerecht den Alltag meistern

Für jeden Menschen ist die "richtige Haltung" sehr wichtig. Aber besonders bei Skoliose sollte man darauf sehr achten, um die Wirbelsäule nicht unnötig zu belasten. Die folgenden Bilder zeigen euch, wie ihr eure Wirbelsäule entlastet. (@Su und Jasmin: Das was ihr sucht, steht ganz unten ;))

Grundsatz:

**Lieber liegen und laufen,
statt sitzen und stehen.**

Socken und Schuhe anziehen



Falsch



Richtig

Waschen und Zähneputzen



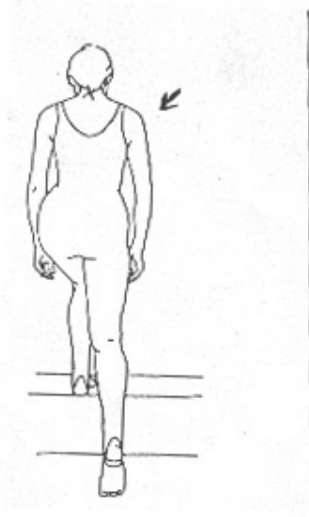
Falsch



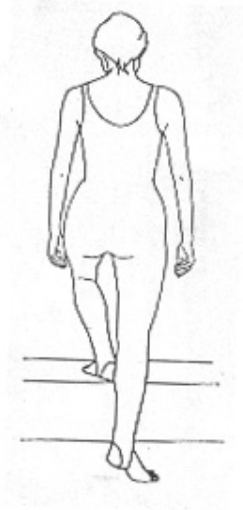
Richtig



Treppensteigen

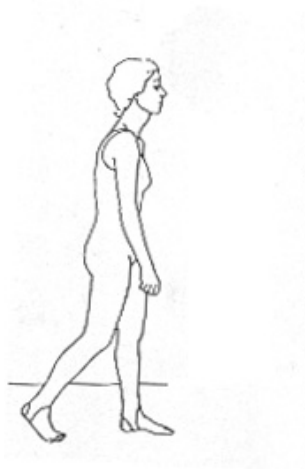


Falsch



Richtig

"Aufrechtes" gehen



Falsch



Richtig

Sitzen



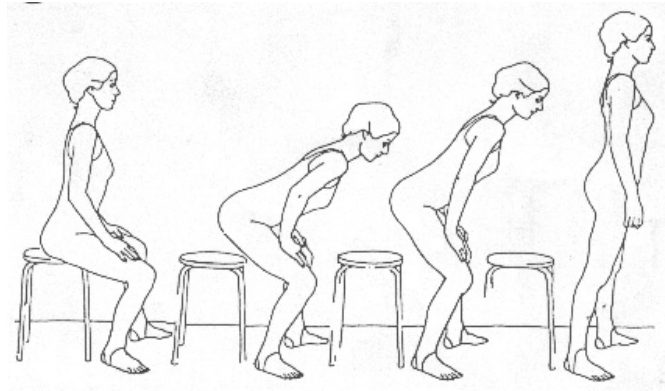
Falsch



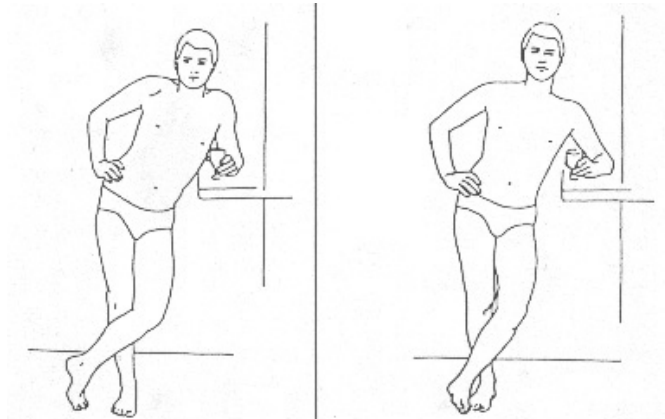
Richtig



Richtiges Aufstehen



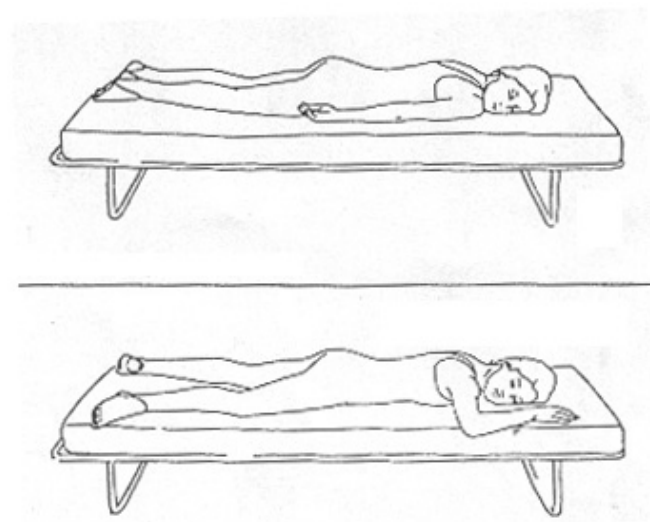
Stehen (mit Unterstützung)



Falsch

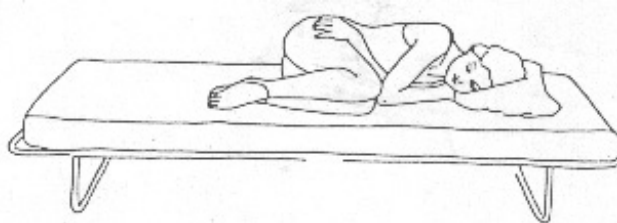
Richtig

Liegen

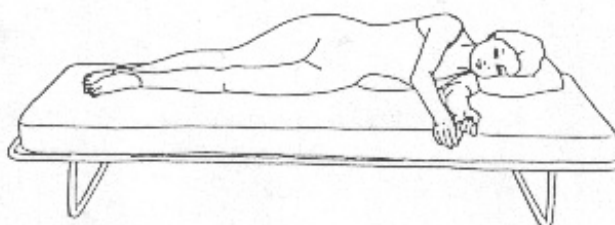
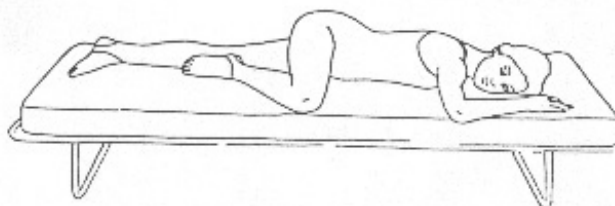


oben Falsch / unten Richtig



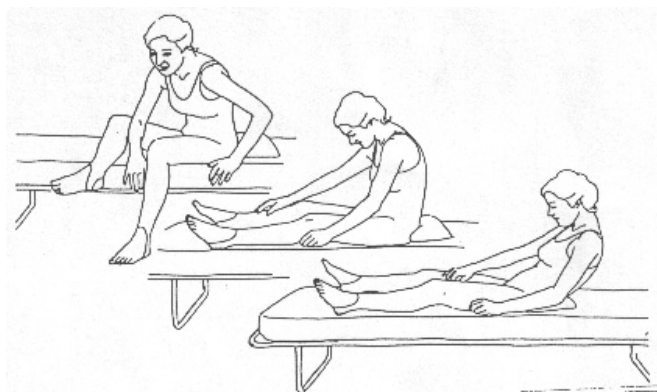


Falsch



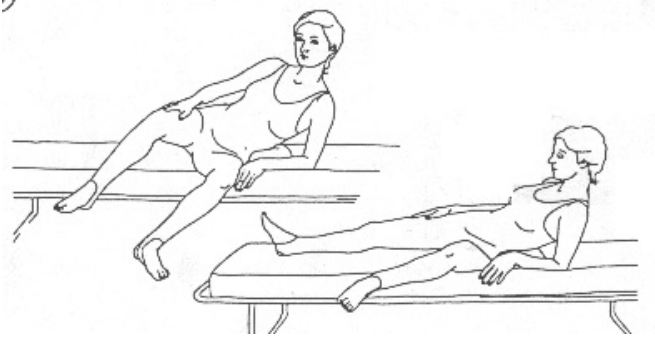
Beides richtig

Aufstehen



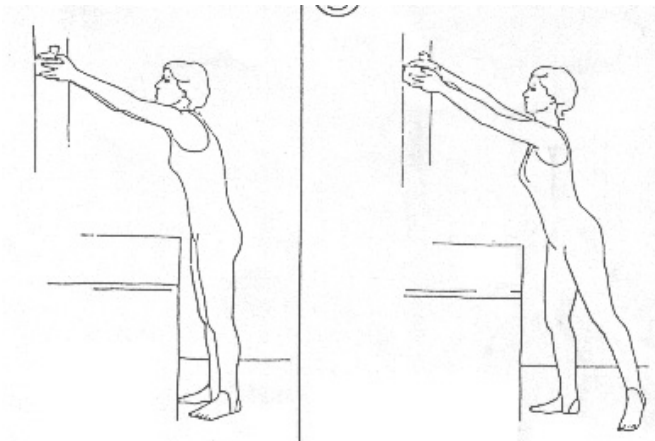
Falsch





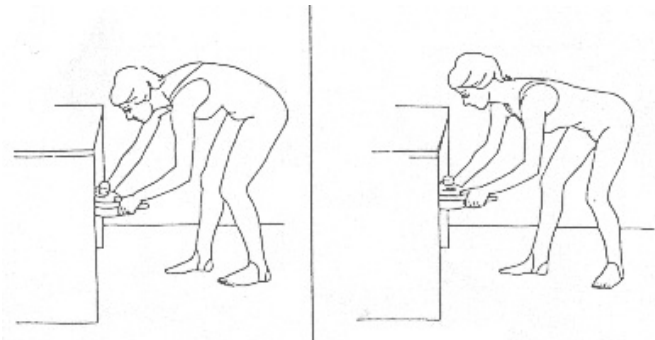
Richtig

Hausarbeiten



Falsch

Richtig



Falsch

Richtig





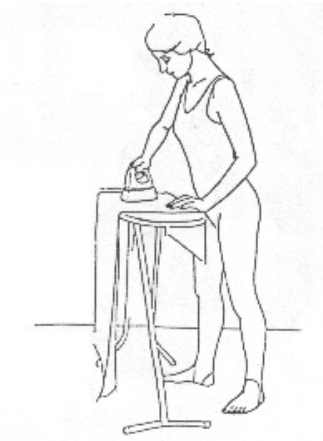
Falsch



Richtig



Falsch



Richtig



Falsch



Richtig





Falsch



Richtig

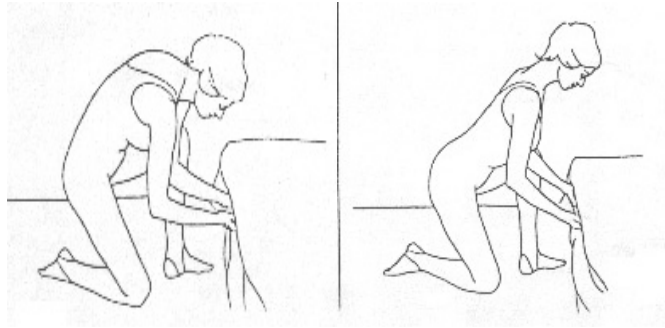


Falsch



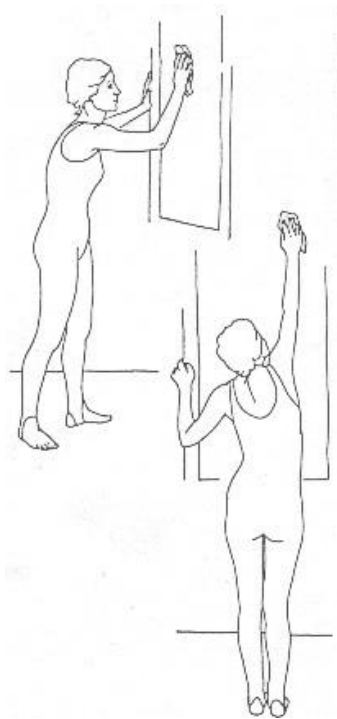
Richtig

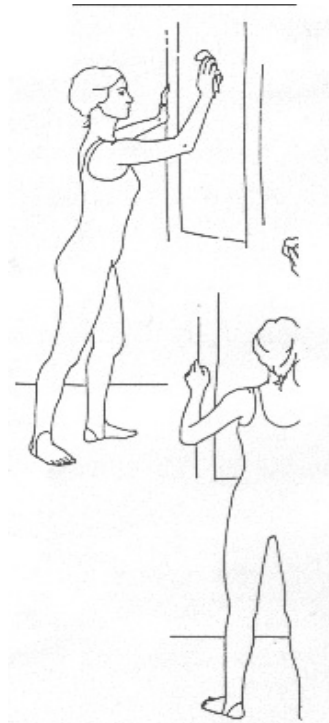




Falsch

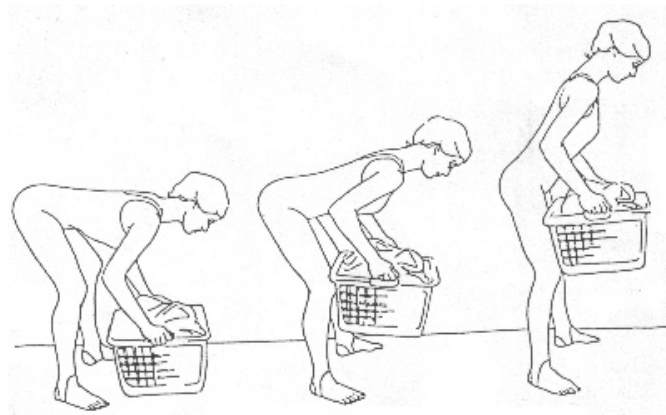
Richtig



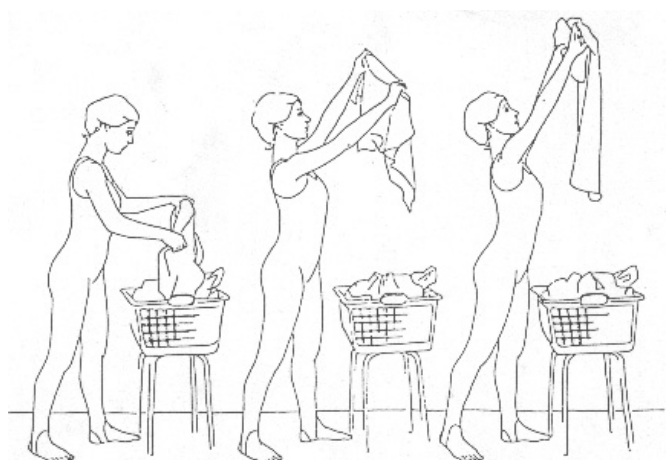


Falsch

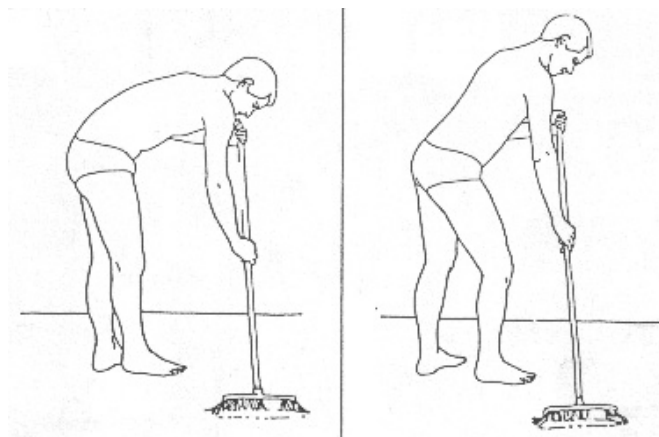
Richtig



Richtig

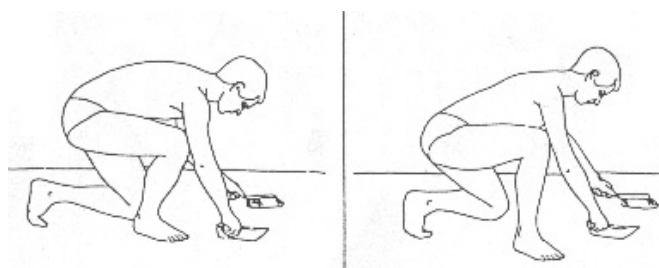


Richtig



Falsch

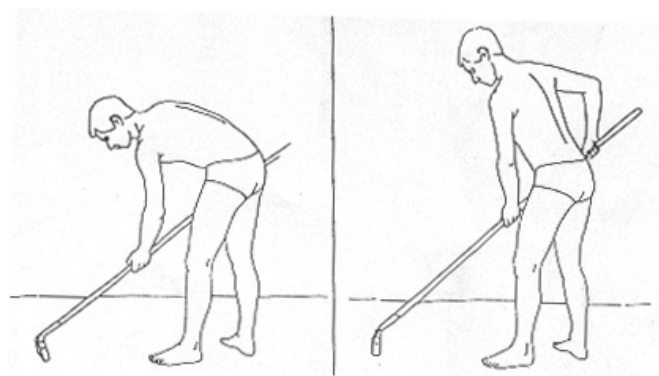
Richtig



Falsch

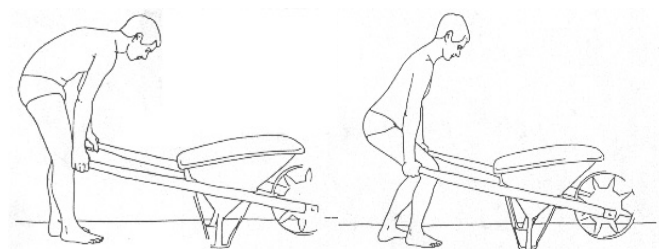
Richtig

Gartenarbeit



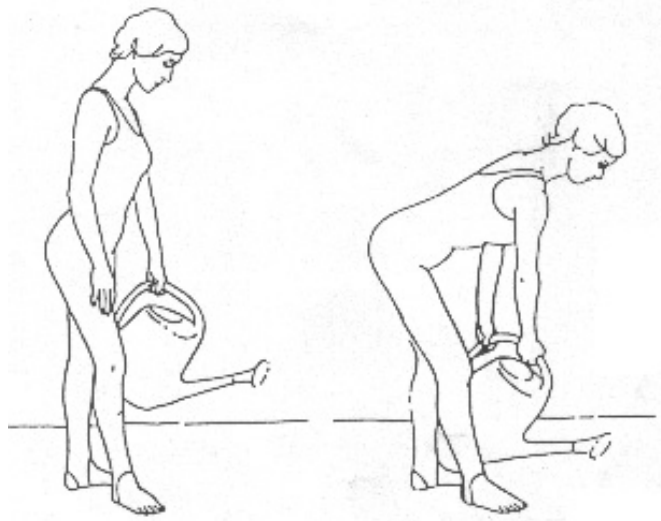
Falsch

Richtig

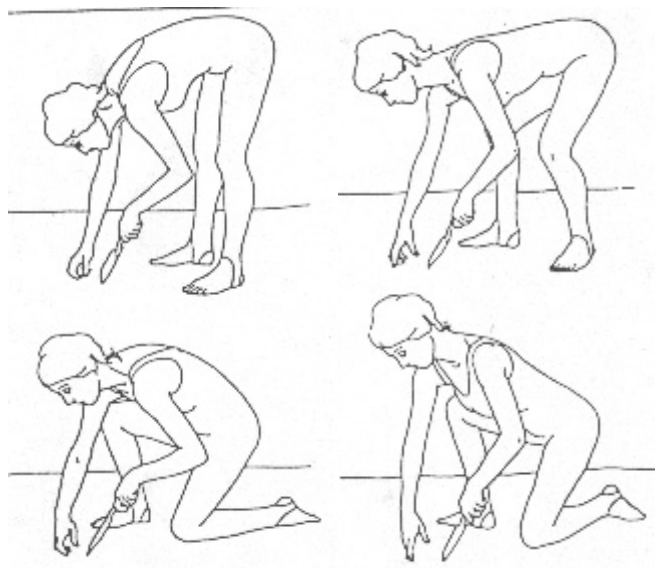


Falsch

Richtig



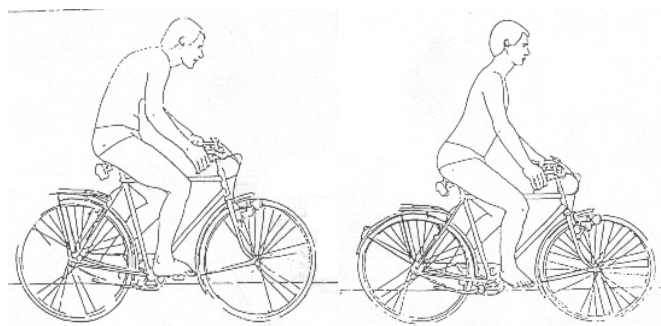
Richtig



Falsch

Richtig

Fahrradfahren



Falsch

Richtig



Auch am Arbeitsplatz muss alles stimmen

Für einen ergonomisch richtigen Arbeitsplatz muss besonders das Zusammenspiel von optimalen Abständen, Höhen und Winkelverhältnissen berücksichtigt und umgesetzt werden. Hierbei muss sich der Arbeitsplatz auf den Menschen einstellen, nicht umgekehrt. Eine Fülle von Faktoren beeinflusst so die Leistungsfähigkeit und Arbeitseffektivität.

Die wichtigsten ergonomischen Bedingungen:

■ **Unterarmauflage 5 - 10 cm**

■ **Tastatur auf Ellenbogenhöhe**

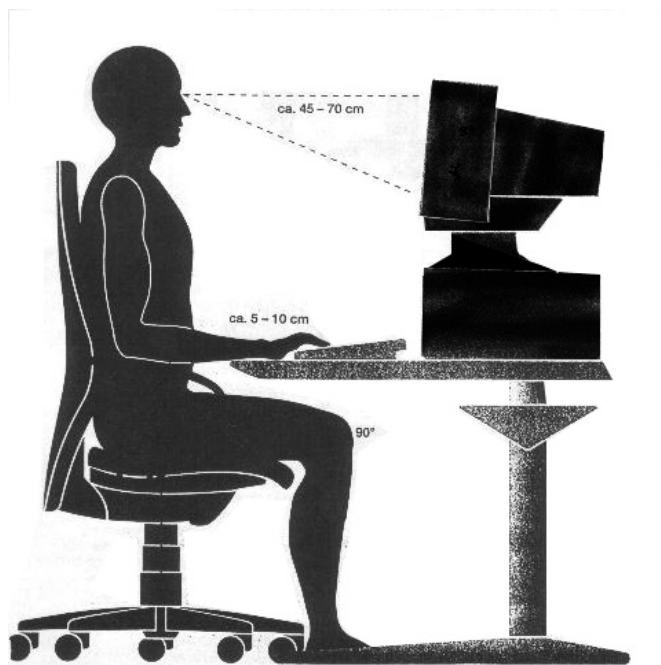
■ **90°-Winkel im Ellenbogen und Kniegelenk**

■ **Bildschirm in der Tiefe parallel zum Fenster und Beleuchtungskörper**

■ **Lendenwirbelabstützung**

■ **Kniefreiheit**

Generell sollte man beim Sitzen starre Dauerhaltungen vermeiden. Statt dessen: möglichst viel bewegen. Orthopäden und Arbeitswissenschaftler fordern das Konzept des dynamischen Sitzens. Dynamisch sitzen heißt, die Sitzposition möglichst häufig zu wechseln, zwischen vorgeneigter, aufrechter und zurückgelehnter Sitzhaltung zu variieren. Das verhindert einseitiges statisches Anspannen von Muskeln und



vorzeitiges Ermüden. Es schont die Bandscheiben, denn es bewirkt den wohltuenden Wechsel zwischen be- und Entlasten von Muskeln und Wirbelsäule.

Dynamisches Sitzen:

- **führt zu natürlichen Be- und Entlastungen der Bandscheiben**
- **fördert die Nährstoffversorgung der Bandscheiben**
- **sorgt für ausreichende Durchblutung der Muskulatur**
- **erhält die gesunde S-Form der Wirbelsäule**



Die Durchblutung der Muskulatur

Bei der dynamischen Muskelarbeit spannt und verkürzt sich der Muskel, es entsteht eine Bewegung. Während der Entspannungsphase öffnen sich die Kapillaren, die Durchblutung des Muskels kann erfolgen. Der Stoffwchelaustausch beginnt, der Muskel wird mit frischem Sauerstoff versorgt.

Bei der statischen Muskelarbeit wechselt Spannung und Entspannung nicht

Dynamisch



Statisch



**schwarz = Blutbedarf
grau = Durchblutung**



miteinander ab. Während der Anspannung kommt es zu einer Anspannung der Kapillaren, die Durchblutung des Muskels ist mangelhaft. Es kommt zu einer raschen Ermüdung der Muskulatur.

So sitzt ihr richtig

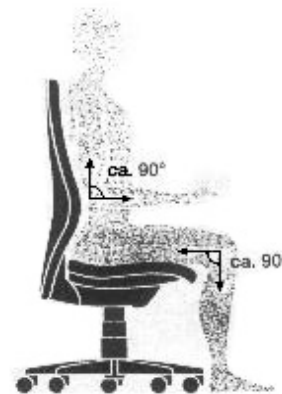
Sitzfläche ganz ausnutzen

Die anatomische geformte Sitzfläche muss vollständig besessen werden. Nur so ist der stützende Kontakt zur Rückenlehne gewährleistet.



Sitzhöhe exakt einstellen

Die richtige Sitzhöhe bedeutet: Ca. 90° Winkel im Ellenbogengelenk, wenn die Unterarme waagrecht auf der Arbeitsfläche liegen.



Ca. 90° Winkel im Kniegelenk, wenn die Füße vollständig den Boden berühren.

Wenn eure Arbeitsfläche zu hoch ist und nicht nach unten korrigiert werden kann, benötigt ihr eine höhen- und neigungsverstellbare Fußstütze.



Rückenlehne einstellen

Stellt die Rückenlehne so ein, dass die Wölbung in der Rückenlehne die Wirbelsäule im Bereich des 3. und 4. Lendenwirbels (Bereich der größten Vorwölbung) abstützt.



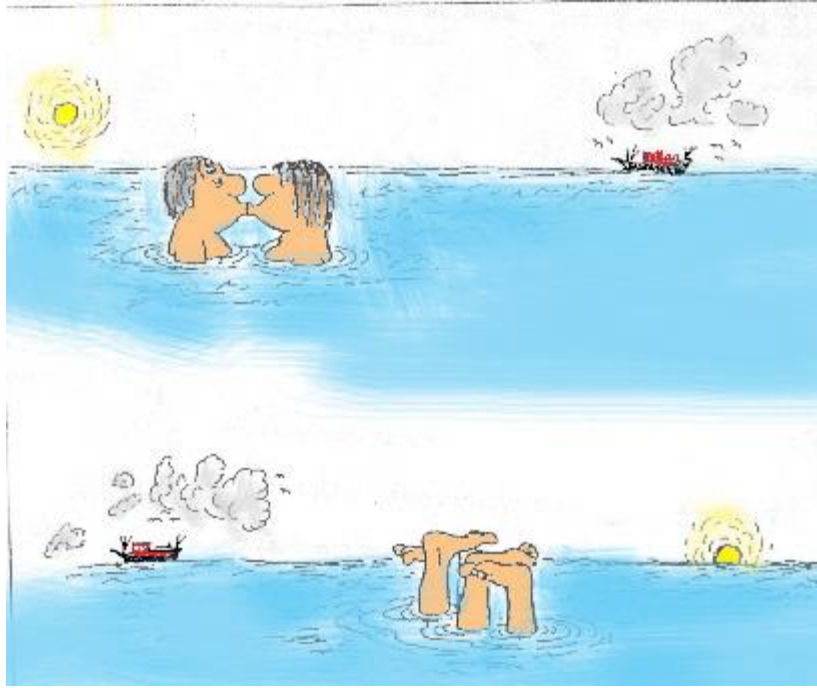
Dynamisch sitzen

Dynamisch sitzen bedeutet, seine Sitzhaltung häufig zu wechseln. Ihr solltet so oft wie möglich zwischen der vorderen und hinteren Sitzhaltung variieren.



**Was ihr schon schon immer wissen wolltet,
aber nicht getraut habt zu fragen!!**





Das Sexualverhalten bei Rückenproblemen

Position 1

(ca. 3 - 4 Wochen nach
OP)
Partner operiert (=passiv)



Position 2

(ca. 3 - 4 Wochen nach
OP)
Frau operiert (=passiv)



Position 3

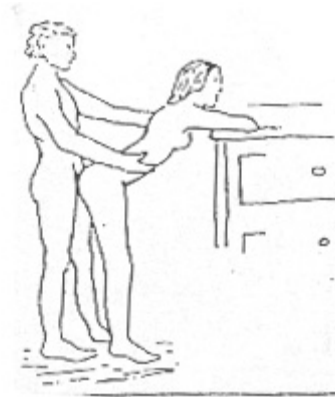
(ca. 3 - 4 Wochen nach
OP)



Position 4
(ca. 3 - 4 Wochen nach OP)



Position 5
(ca. 3 - 4 Wochen nach OP)
Partnerin operiert
(=passiv)



Position 6
(ca. ab 6. Woche nach OP)
Partner operiert (=aktiv)

