

DANTRIM

CORPORATE HEALTH

BACK CHECK

Stabil, stark und
aufrecht bleiben

ZUKUNFT **gesund** GESTALTEN



DEIN LEBEN MIT EINEM GESUNDEN RÜCKEN BEGINNT JETZT

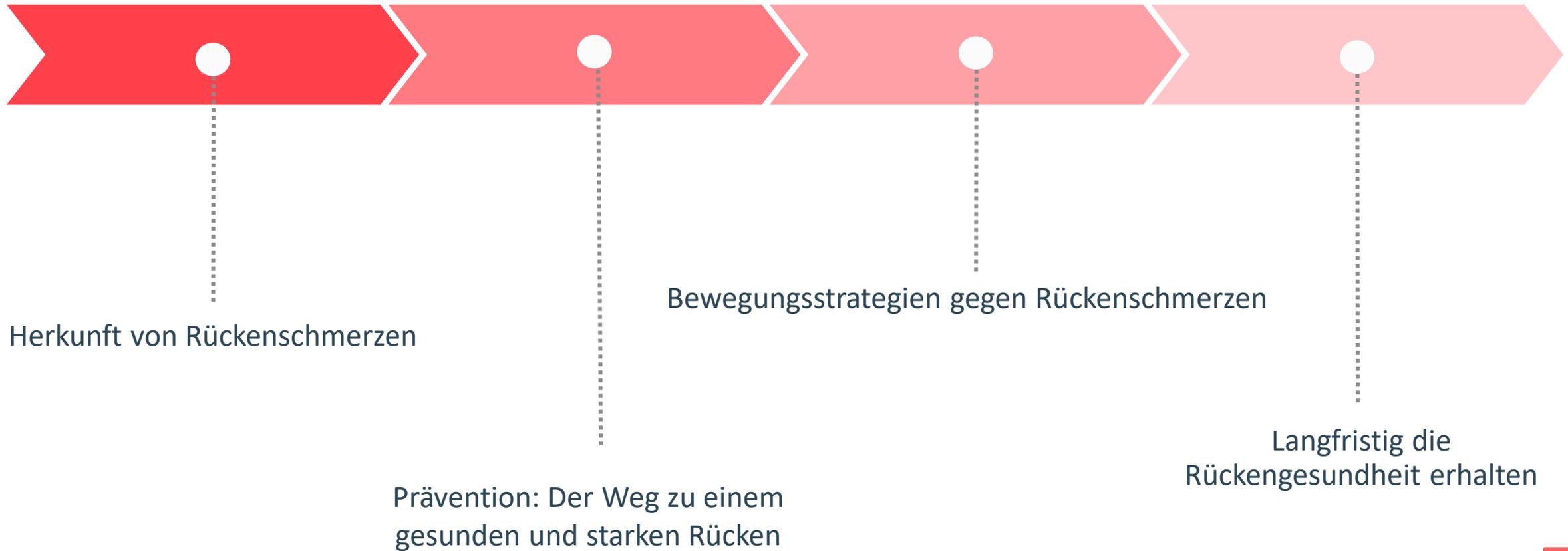


DANTRIM
CORPORATE HEALTH

Frage an die Teilnehmenden: Was nimmt Einfluss auf deine Rückengesundheit?



INHALTE DES VORTRAGS



Rückblick: Anatomie der Wirbelsäule

Aufbau der Wirbelsäule:

- Doppel-S-Form
- HWS (C1-C7)
- BWS (Th1-Th12)
- LWS (L1-L5)
- Kreuzbein + Steißbein

Funktionen der Wirbelsäule:

- Aufrechte Haltung & Stabilität
- Schutz des Rückenmark
- Dämpfung von Bewegungen/Stößen



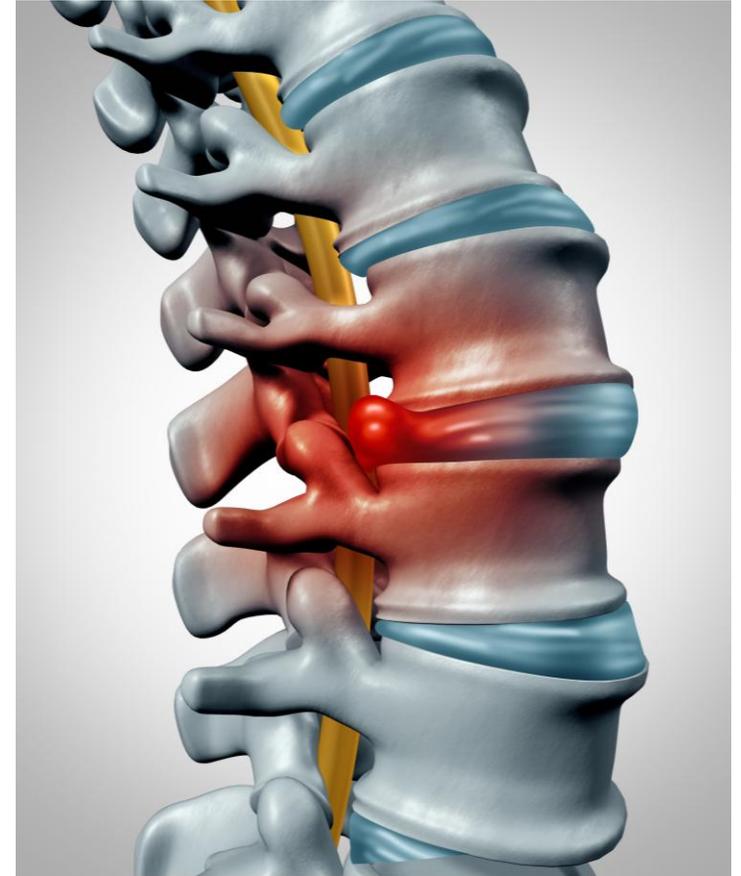
Rückblick: Bedeutung der Bandscheiben

Faserring:

- Besteht aus Kollagenfaserlamellen
- Ist eher fest und weniger beweglich

Gallertkern (Nucleus Pulposus):

- Verformbar und beweglich
- > 80% Wassergehalt
- Wichtig für den Druckausgleich



Herkunft von Rückenschmerzen



Bewegungsmangel



- Sedentärer Lebensstil
- Gemütliche Gewohnheiten
- Muskelabbau



Fehlhaltung



- „unnatürliche“ Körperhaltung
- Einseitige Belastung
- Überlastung



Stress



- Muskeltonus steigt
- Muskeln krampfen
- Muskelschmerzen

Was tun bei Rückenschmerzen?

- Akute Rückenschmerz (bis zu 6 Wochen)
- Chronische Rückenschmerzen (länger als 12 Wochen)
- Spezifische Rückenschmerzen (15-20%)
- Unspezifische Rückenschmerzen (80-85%)

Empfehlung der Deutschen Krankenversicherung bei akuten Rückenschmerzen:

- Wärme (Rotlicht, Wärmflasche, Wärmepflaster, ...)
- Entlastung (Liegend, Kissen unter Knie, **KEINE** Bettruhe)
- Entzündungshemmende Medikamente/Schmerzmittel
- **Bewegung** (Mobilisation löst Blockaden, z.B. Katze-Kuh)

Bewegung gegen Rückenschmerzen:

- ✓ Gemeinsam aktiv sein (z.B. Verein, Freunde, Kollegen)
- ✓ Ausdauersport für alle Altersgruppen (z.B. Radfahren, Nordic Walking, ...)
- ✓ Beweglichkeitstraining und Entspannungstechniken gegen Verspannungen und Stress
- ✓ Kraftsport zur Verbesserung der Stabilität der Wirbelsäule (= aufrechte Haltung)
- ✓ Weniger Belastung auf die Wirbelsäule durch Gewichtskontrolle



Hinweise für ergonomisches Sitzen & Stehen

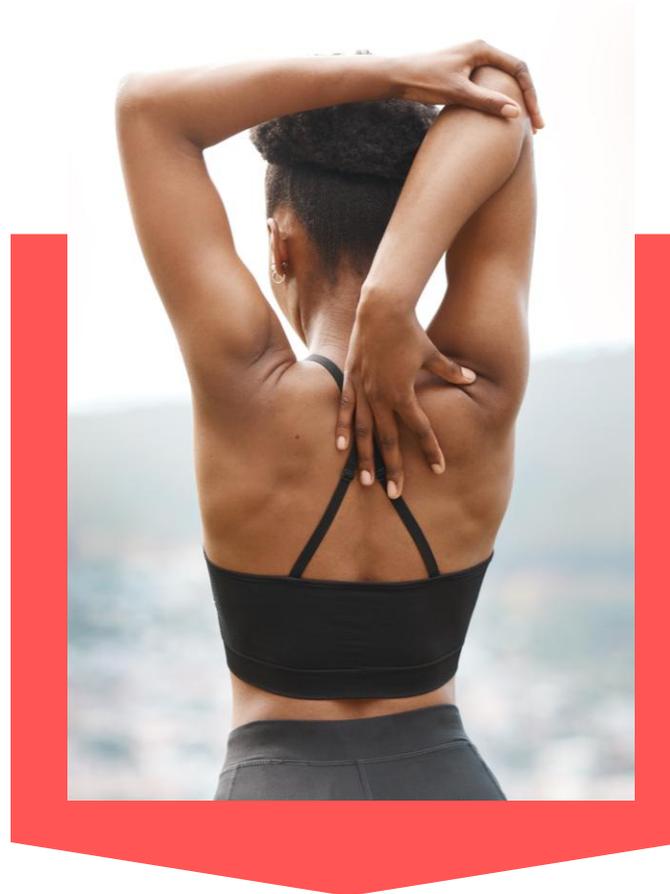
Ergonomisches Sitzen

Dynamisches Sitzen

Gerader Rücken

90 Grad im Knie, Fußstand

90 Grad im Ellenbogen



Ergonomisches Stehen

Leicht gebeugt in den Knien

Kopf zurück (Schildkröte)

Schultern nach hinten

Becken neutral

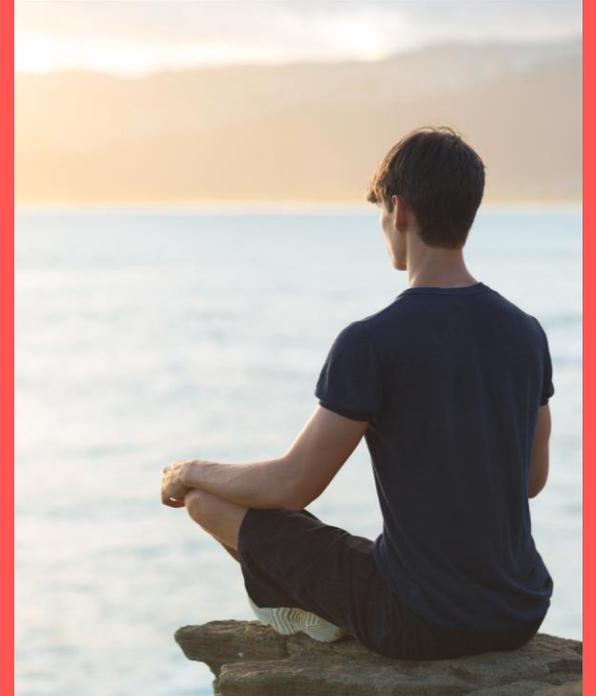
Tipps und Tricks für einen gesunden Rücken

1. **Bewegung** clever in den Alltag
2. **Ergonomie** optimieren
3. **Dynamisches** Sitzen und Stehen
4. **Kräftigung & Mobilisation** für zwischendurch
5. **Stressabbau & Regeneration**



Probiere die Maßnahmen aus!
Baue deine eigenen Gewohnheiten!

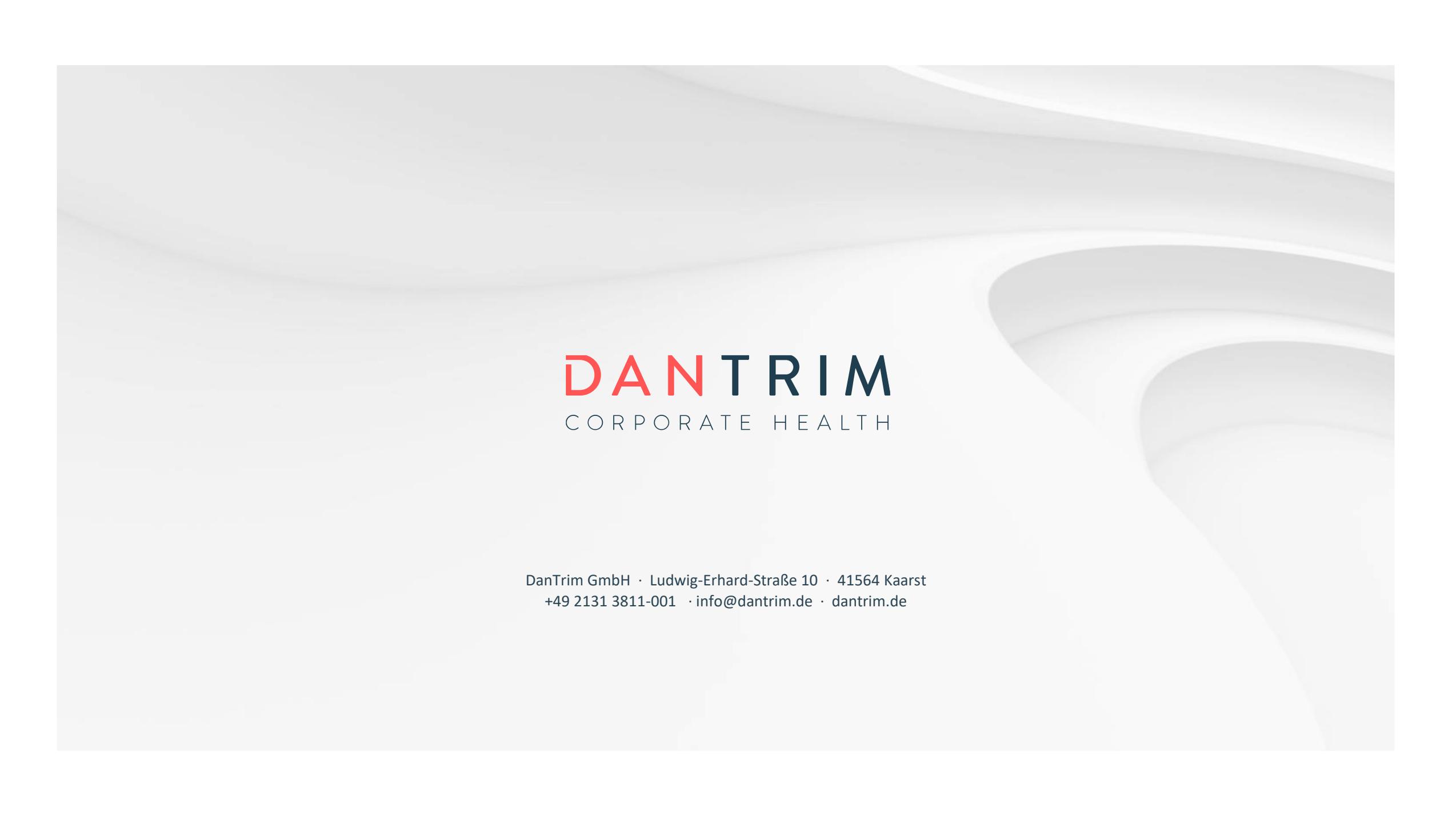
Was man nicht während der Arbeit anpassen kann,
lässt sich vielleicht an anderen Stellen antrainieren und dann auf
den Berufsalltag übertragen
(z.B. ergonomisches Heben oder dynamisches Stehen und Sitzen).



Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

Wir freuen uns über eure Fragen!

DANTRIM
CORPORATE HEALTH



DANTRIM
CORPORATE HEALTH

DanTrim GmbH · Ludwig-Erhard-Straße 10 · 41564 Kaarst
+49 2131 3811-001 · info@dantrim.de · dantrim.de