



Rückengesundheit-Checkliste

Diese Checkliste soll Ihnen dabei helfen, Ihre Rückengesundheit zu bewerten und zu verbessern. Verwenden Sie sie regelmäßig, um sicherzustellen, dass Sie mit Ihrer Rückengesundheit gut aufgestellt sind.

[x] Kreuzen Sie für sich in regelmäßigen Abständen gedanklich an, welche Maßnahmen Sie für Ihren Rücken bereits umsetzen

Körperhaltung und Ergonomie

- Sitze ich aufrecht mit geradem Rücken und entspannten Schultern?
- Ist mein Stuhl und Schreibtisch auf die richtige Höhe eingestellt? Sind meine Füße flach auf dem Boden oder auf einer Fußstütze?
- Ist mein Computerbildschirm auf Augenhöhe, sodass ich nicht nach unten oder oben schauen muss?
- Sind meine Unterarme parallel zum Boden und liegen bequem auf der Tischplatte oder Armlehne?

Stressmanagement und körperliche Aktivität

- Mache ich mindestens jede Stunde eine kurze Pause, um aufzustehen und mich zu bewegen?
- Integriere ich tägliche Dehnübungen, um meine Flexibilität zu erhalten und Muskelverspannungen zu lösen?
- Trainiere ich regelmäßig meine Rumpf- und Rückenmuskulatur, um meine Wirbelsäule zu stützen?
- Beteilige ich mich an Ausdaueraktivitäten wie Gehen, Schwimmen oder Radfahren, um meine allgemeine Fitness zu verbessern?



- Verwende ich Techniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga, um Stress abzubauen und zu entspannen?
- Praktiziere ich regelmäßig Achtsamkeit, um meine emotionale und physische Anspannung wahrzunehmen und zu reduzieren?
- Achte ich auf einen erholsamen Schlaf, um meinem Körper die nötige Regeneration zu ermöglichen?

Arbeiten im Büro vs. körperliche Arbeit

- Ist mein Arbeitsplatz gut beleuchtet, um Überanstrengung der Augen und Nackenbelastung zu vermeiden?
- Halte ich meinen Arbeitsplatz aufgeräumt und organisiere meine Materialien so, dass ich nicht unnötig nach vorne greifen oder mich verdrehen muss?
- Verwende ich ein Headset oder Freisprecheinrichtung, um einseitige Belastungen durch das Halten des Telefons zu vermeiden?
- Beuge ich meine Knie und halte den Rücken gerade, wenn ich schwere Gegenstände hebe?
- Trage ich schwere Lasten nahe am Körper und verteile das Gewicht gleichmäßig auf beide Arme?

Kontrolle und Prävention

- Gehe ich regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen und bespreche ich eventuelle Rückenprobleme mit meinem Arzt?
- Ziehe ich bei anhaltenden Rückenbeschwerden einen Physiotherapeuten zurate?
- Nehme ich an Rückenkursen oder anderen Programmen teil, die speziell zur Stärkung des Rückens entwickelt wurden (z. B. unser [Online-Kurs Rückenfitness](#))?



Übungen für rüchenschonendes Bücken, Heben, Tragen

Alle Übungen zielen darauf ab, Sie auf die Wahrnehmung der wichtigsten Haltungselemente zu sensibilisieren, um im Alltag - beim Sitzen, Stehen, Gehen - aber auch beim (An-)heben und Tragen von schweren Gegenständen den Rücken in der richtigen Position zu halten und richtig anzuspannen. Das Becken ist die Basis der Wirbelsäule. Und eine gute Beckenkoordination ist die Voraussetzung für eine gute Stabilisationsfähigkeit der Lendenwirbelsäule. Daher mögen manche Übungen sehr einfach erscheinen, haben aber einen großen Effekt auf die Wahrnehmung und Stabilisationsfähigkeit im Lendenbereich.

Wahrnehmung der Beckenstabilisation



Legen Sie sich in Rückenlage eine Hand unter Ihre Lendenwirbelsäule. Stellen Sie Ihre Beine an. Geben Sie einen leichten Druck auf Ihrer Hand, indem Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Heben und senken Sie nun die angewinkelten Beine abwechselnd auf den bzw. vom Boden. Der Druck auf Ihre Hand sollte sich normalerweise dabei verändern. Ihre Aufgabe ist es nun, die Bewegung so

durchzuführen, dass sich der Druck auf die Hand nicht verändert. Versuchen Sie nun beide Beine im Wechsel anzuheben, ohne dass sich der Druck verändert. Schieben Sie beide Beine abwechselnd nach vorne.

Beckenkippen



Sie starten in der Rückenlage, Ihre Beine sind aufgestellt, die Arme sind neben dem Körper. Nun im Wechsel das Becken aufrichten und kippen. Becken aufrichten – bewusst ausatmen: Bauch- und Gesäßmuskeln leicht anspannen, um das Becken nach oben zu schieben. Der Bauchnabel wird eingezogen und das Gesäß bleibt in Kontakt mit dem Boden. Die Lendenwirbelsäule drückt in den Boden.



Dehnung der oberen Nackenmuskeln (Schildkröte)

Heben Sie zu Beginn ganz bewusst Ihr Brustbein und beobachten Sie, wie sich dabei Ihre Nacken- und damit Ihre Halswirbelsäule strecken. Um diese Bewegung bewusster auszuüben, schieben Sie Ihren Hinterkopf leicht nach oben und ziehen Sie Ihr Kinn etwas heran. Machen Sie dabei ein halbes Doppelkinn. Sie können auch so tun, als möchten Sie ein Parfüm riechen, dass sich auf Ihrem Hals befindet. Um die Wahrnehmung zu verstärken, schieben Sie nun als Kontrast Ihr Kinn nach vorne. (Wie eine Schildkröte, die aus Ihrem Häuschen guckt.)





Richtig Heben aus der Sitzposition

Der Vorteil des Hebens aus dem Sitz ist, dass Sie sich ganz auf Ihre Oberkörperhaltung und auf Ihre Beckenposition konzentrieren können, ohne dass Ihre Beinmuskeln so schnell ermüden.

1. Spannen Sie Ihre Beine an und stellen Sie die Füße unter Ihre Knie. Beugen Sie den gestreckten Oberkörper, ausgehend vom Hüftgelenk, nach unten und greifen Sie den Gegenstand. Richten Sie Ihren Oberkörper auf.
2. Wiederholen Sie den Vorgang anschließend mit zusätzlichem Aufstehen. Greifen Sie im Sitz den Gegenstand, heben Sie leicht Ihr Gesäß an, richten Sie Ihren Oberkörper auf und strecken Sie die Beine. Das Ablegen des Gegenstandes geschieht in umgekehrter Reihenfolge.

→ Es geht darum, den Rücken gerade zu halten, ohne eine zu starke Beckenkipfung nach vorne auszuführen und auch ohne ein Hohlkreuz zu machen. Die Übungen zur Beckenkipfung helfen, hier ein Mittelmaß zu finden.

→ Zusätzlich ist die Bauchspannung wichtig – nicht die Luft anhalten!

