

HALTUNG IM HEBEN



Achten Sie beim Heben jedesmal auf ein rückengerechtes Heben! Die Knie und die Hüften beugen. Das Gesäß herausstrecken, Kopf und Brust aufrecht halten. Die Last immer nahe am Körper hochheben und tragen, da sonst die Wirbelsäule 10mal so stark belastet wird.

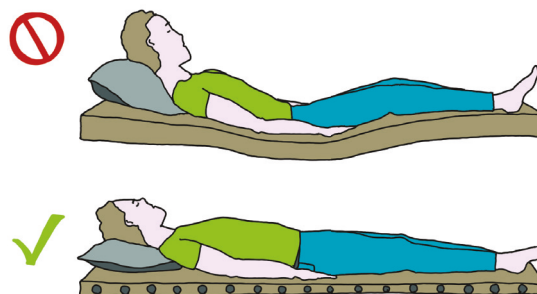
HALTUNG IM BÜCKEN



HALTUNG IM LIEGEN

Vermeiden Sie eine durch durchgelegene Matratze. Zu empfehlen sind eine feste Unterlage (harter Bettrost) und darauf eine weiche Matratze, so dass der Körper überall gleichmäßig aufliegt.

Keine zu großen oder dicken Kissen verwenden, die den Oberkörper in halbe Sitzlage bringen. Günstig ist ein kleines und flaches Kissen zur Unterstützung von Kopf und Nacken.



ORTHOPÄDISCHE FACHARZTPRAXIS

1100 Wien, Laxenburger Straße 1-5/Stiege 2

Tel.: 01 / 602 11 57- 0

E-Mail: praxis@orthopaedie-zentrum.at

www.orthopaedie-zentrum.at

THERAPIEZENTRUM

1100 Wien, Favoritenstraße 76



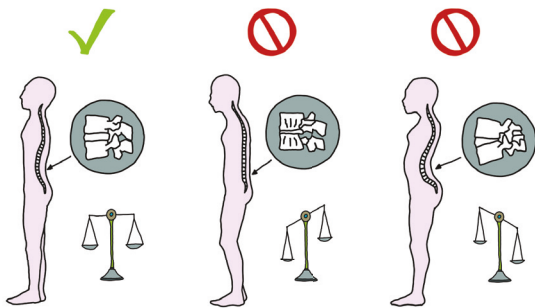
Download
Folder als PDF

ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER HALTUNG

DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDEN HALTUNG

Die Krümmungen der Wirbelsäule, die Stöße abfedert und Flexibilität ermöglicht, im Gleichgewicht zu halten, sind der Schlüssel zu einer gesunden Haltung.

Die natürlichen Krümmungen des Rückens sorgen für eine Verteilung des Gewichtes auf verschiedene Bereiche der Wirbelsäule.



Flachrücken oder Haltungen, bei denen Sie lange vornübergebeugt sind, führen zu einer erhöhten Belastung der Bandscheibe.

Hohlkreuz oder Haltungen, bei denen Sie lange hintenübergebeugt sind, führen zu erhöhter Belastung der Bänder und Gelenke der Wirbelsäule.

HALTUNG IM SITZEN



Das Becken nach vorne kippen, den Brustkorb heben und die Halswirbelsäule strecken. Beim Sitzen den Kopf auf den Schultern gerade halten - nicht zusammengesackt sitzen.

Ein zusammengerolltes Handtuch im unteren Rückenbereich unterstützt die richtige Haltung. Eine gute Sitzposition ist die beste Vorbeugung gegen Rücken- und Nackenprobleme.

Rumpfdynamik im Sitzen:

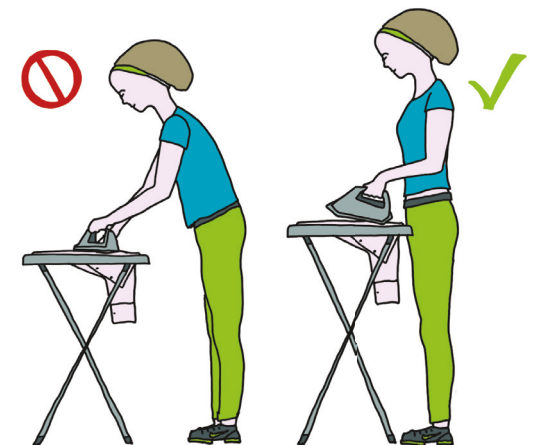
Um im Alltag die Wirbelsäule nicht zu beugen, ist es nötig, dass Sie sich mit gestrecktem Rumpf in den Hüftgelenken vor- und zurückneigen.

HALTUNG IM STEHEN

Auch beim Stehen gelten die gleichen Regeln wie beim Sitzen. Becken kippen, Brustkorb heben und Kopf gerade halten.

Beim Stehen muss das Körpergewicht gleichmäßig auf den Füßen verteilt sein.

Eine Fußstütze vermindert die Belastung bei langem Stehen.



Alle Übungen zur richtigen Haltung können Sie jederzeit problemlos in Ihren Tagesablauf integrieren.