



## Denk an mich. Dein Rücken - Übungen für den Alltag

Denk an mich. Dein Rücken - Übungen für den Alltag  
Machen Sie Ihren Rücken fit! Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Sowohl mangelnde Bewegung als auch körperliche Belastungen bei der Arbeit, die oft auch mit Stress oder anderen psychischen Belastungen einhergehen, können sich negativ auf die Rückengesundheit auswirken. Die Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" zeigt, wie Sie mit wenigen einfachen Übungen vorbeugen und Beschwerden lindern können. Die Rückenmuskulatur darf weder über- noch unterfordert werden. Zu hohe Belastungen können den Rücken überstrapazieren, langes Sitzen und passiver Lebensstil schwächen die Muskeln. Daher empfiehlt sich eine Doppelstrategie: Vermeiden Sie einerseits zu hohe Belastungen bei der Arbeit, halten Sie zum anderen Ihren Rücken kräftig und beweglich. Wer sich am Schreibtisch zwischendurch lockert und bewegt, arbeitet nicht nur entspannter, sondern beugt auch Beschwerden und Erkrankungen des Muskel-Skelett-Apparates vor. Dr. Ulrike Hoehne-Hückstädt, Expertin im Fachbereich Ergonomie des Instituts für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) sagt: "Besonders wichtig ist es, die Übungen regelmäßig durchzuführen - am besten macht man sie zu einem täglichen 'Ritual', das in den Arbeitsalltag integriert und zur 'guten' Gewohnheit wird. Im Büro könnten zum Beispiel bei häufig auftretenden Verspannungen schon zehn Minuten Ausgleichsübungen, wie lockerere Kreisbewegungen der Schultern oder Dehnung der Nackenmuskulatur durch Kopfnähe in der Mittagspause Linderung bringen, beziehungsweise wirksame Vorbeugung bedeuten." Natürlich sollten auch die ergonomischen Einstellungen der Arbeitsmittel, wie Bürostuhl, Arbeitstisch und Computer nicht außer Acht gelassen werden, die ebenso auslösend für Rückenschmerzen sein können. Jede Tätigkeit ist mit unterschiedlichen Bewegungsabläufen verbunden - entsprechend breit ist auch die Palette der möglichen Beschwerden. Darauf sind auch die Übungen im Portal der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" abgestimmt. Sie bieten eine große Auswahl an praktischen Hinweisen für verschiedene Berufe: [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de) : Webcode dam10810  
Weitere Informationen:  
Ein DIN A3 Poster mit Ausgleichsübungen für den Rücken können Sie hier herunterladen: [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de) , Webcode: dam18506 Einzelne Fotos der Übungen finden Sie in der DGUV-Bilddatenbank Hintergrund "Denk an mich. Dein Rücken"  
In der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" arbeiten die Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, ihr Spitzenverband Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und die Knappschaft zusammen. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, Rückenbelastungen zu verringern. Weitere Informationen unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)

### Pressekontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

### Firmenkontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage