

Denk an mich – Dein Rücken!

So bleibe ich gesund

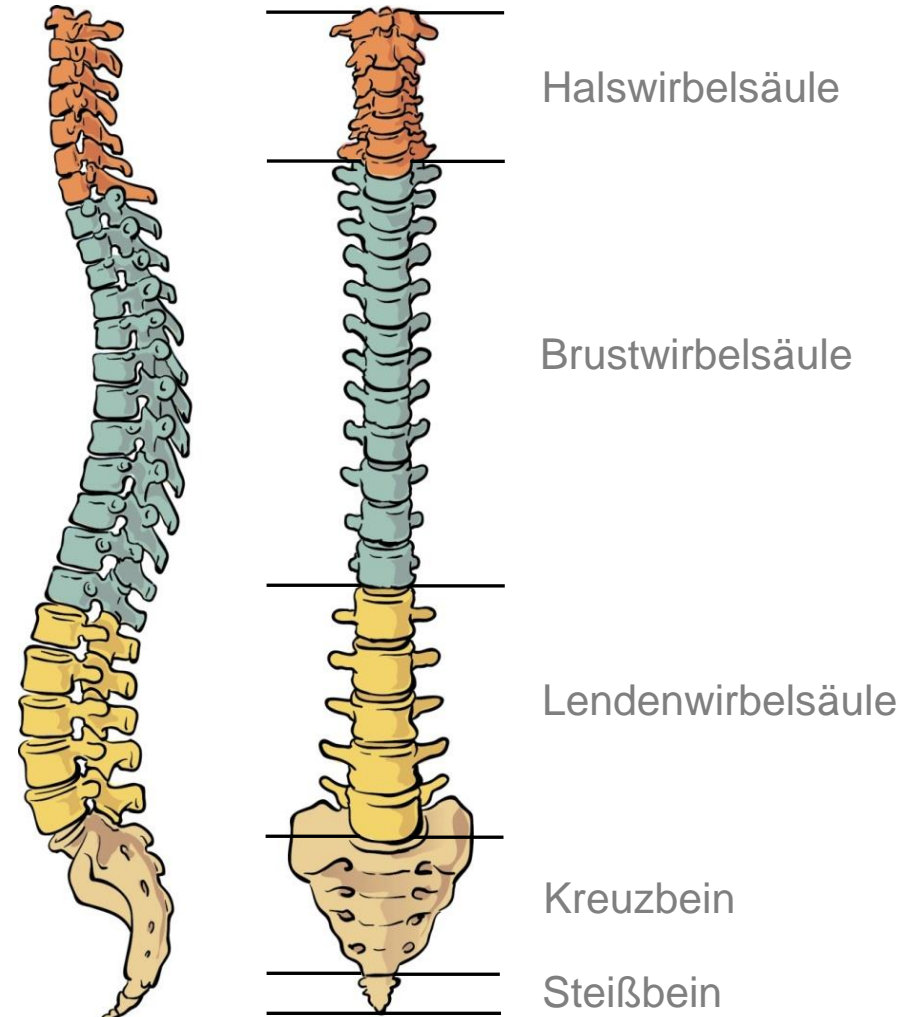
Sicherheitskurzgespräche (SKG 011)

Lektion 1

Mein Rücken – die Wirbelsäule

Aufbau der Wirbelsäule:

- › Wirbel
 - 7 Halswirbel
 - 12 Brustwirbel
 - 5 Lendenwirbel
 - 8–10 Kreuz- und Steißbeinwirbel
- › Bandscheiben
- › doppelte S-Form
- › Die meisten Beschwerden treten in der Hals- und in der Lendenwirbelsäule auf.



Lektion 2

Mein Rücken – die Bandscheibe

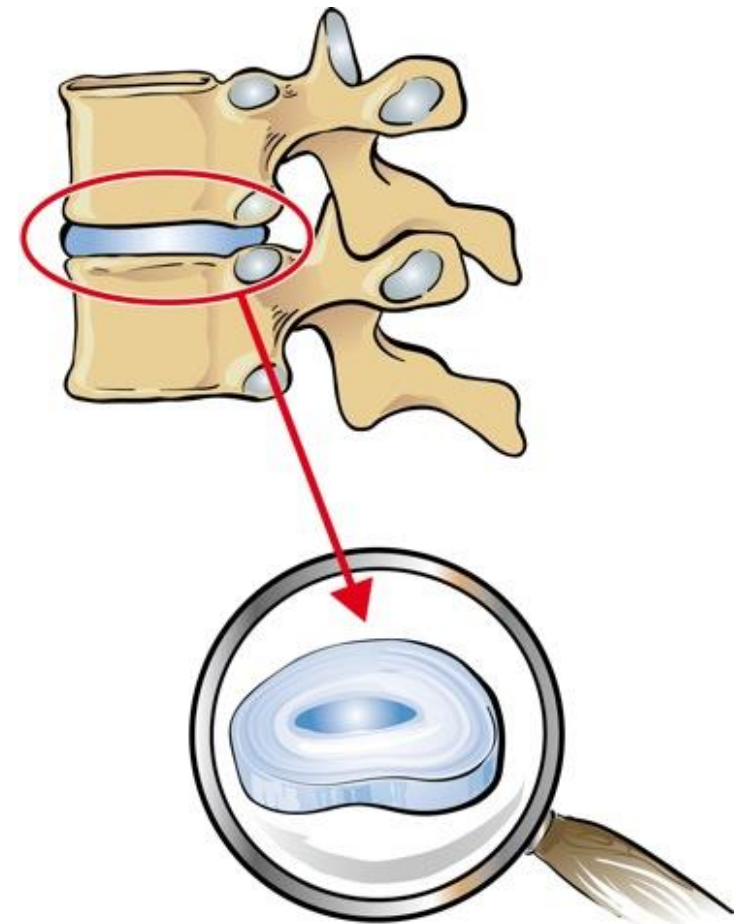
Aufbau der Bandscheibe:

Die Bandscheibe

- › liegt zwischen zwei Wirbelkörpern
- › ist wasserhaltig
- › ist ein knorpelartiges Gewebe mit flüssigem Kern

Sie dient als

- › Stoßdämpfer
- › Puffer



Lektion 3

Mein Rücken – so bleibt er gesund: Bewegung und Sport

Bewege dich:

- › Bewegung fördert die Ernährung der Bandscheiben und reduziert Muskelverspannungen
- › Sport trainiert Bauch- und Rückenmuskulatur
- › Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisieren die Wirbelsäule

→ Bewegung und Sport halten fit.



Lektion 4

Mein Rücken – so bleibt er gesund: Stress

Stress lass nach

- › Stress verursacht Muskelverspannungen
- › Bewegung und Entspannung bauen Stress ab



Lektion 5

Mein Rücken – so bleibt er gesund: Gewichte

Zu viel Gewicht belastet die Wirbelsäule und die Gelenke:

- › Hebe- und Tragehilfen nutzen
- › Angemessenes Körpergewicht durch ausgewogene Ernährung und Bewegung halten



Finde die neun Fehler



Fehlerübersicht

Suchbild: Lösung



Fehler 2

Zum Anheben schwerer Lasten in die Knie/in die Hocke gehen und die Last gleichmäßig bei geradem Rücken aus den Beinmuskeln heraus anheben.

Suchbild: Lösung



Fehler 3

Lasten gleichmäßig auf beide
Arme verteilen, nicht zu viel
auf einmal tragen

Suchbild: Lösung



Fehler 4

**Freie Sicht auf den Weg
beim Lastentransport bewahren**

Suchbild: Lösung



Fehler 5

Transporthilfsmittel ergonomisch anpassen (z. B. Handkarren in geeigneter Höhe)

Suchbild: Lösung



Fehler 6

Ruckartige Bewegungen und Verdrehungen des Oberkörpers vermeiden

Suchbild: Lösung



Fehler 7

**Auf leichtgängige Räder achten,
unnötigen Kraftaufwand und
Lärm vermeiden**

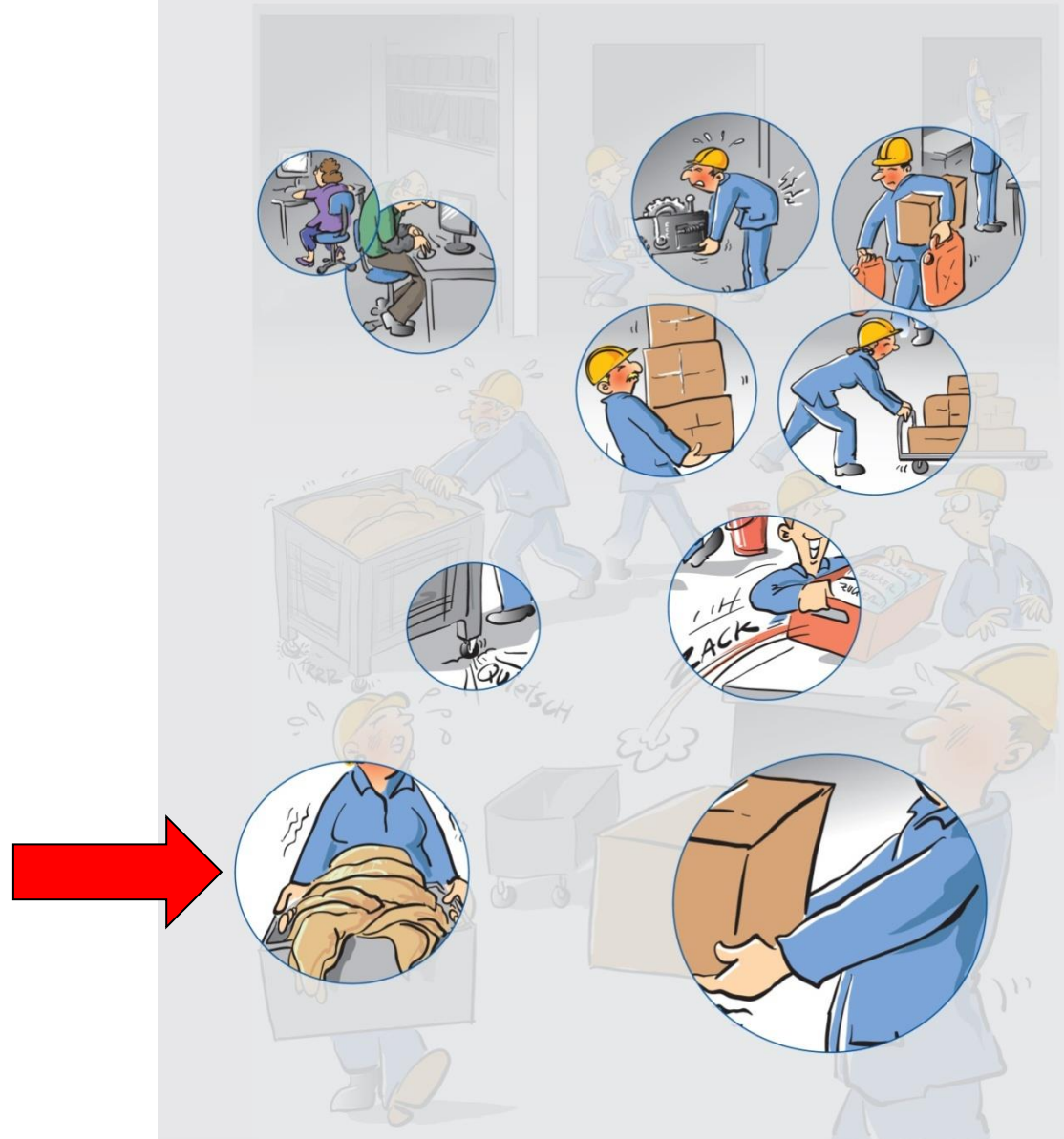
Suchbild: Lösung



Fehler 8

**Transporthilfsmittel einsetzen
(z. B. Handkarren, Greifer,
Vakuumheber) oder zu zweit
tragen**

Suchbild: Lösung



Fehler 9

Lasten nahe am Körper tragen
und möglichst am Körper
abstützen

Suchbild: Lösung



Weitere Sicherheitskurzgespräche

Die Reihe der Sicherheitskurzgespräche wird ständig um neue Themen ergänzt.

In den Druckfassungen finden Sie zu den einzelnen Lektionen **weitere ausführliche Hinweise und Erläuterungen für Unterweisende.**

Einen Überblick über die derzeit verfügbaren Themen erhalten Sie im Medienshop der BG RCI.

medienshop.bgrci.de

