

Autsch!

Der Cartoon für
mehr Sicherheit

Hey, pass auf,
dass du
richtig hebst!

Sitz du
erst mal
richtig!



26.000 Menschen scheiden jährlich wegen Rückenerkrankungen vorzeitig aus dem Erwerbsleben aus. Das sind fast 15 Prozent derer, die aus gesundheitlichen Gründen in Frührente gehen.

Das können Sie tun

Beim Heben:

- immer in die Knie gehen, Rücken gerade halten
- frontal zur Last stehen, nicht verdrehen
- langsame und ruhige Bewegungen machen

Beim Sitzen:

- Haltung regelmäßig wechseln
- langes Sitzen vermeiden und alle 30 Minuten unterbrechen

Grundsätzlich:

- Dehnübungen in den Alltag einbauen
- Sport treiben, der den Rücken stärkt