Sitzen, Heben, Tragen

Rückenschmerzen sind eine extrem häufige Ursache für Beschwerden bis zur Arbeitsunfähigkeit bei Lehrkräften. Sie sind das Ergebnis von dauerhaften einseitigen, falschen und auch zu schweren Fehlbelastungen der Wirbelsäule. Um seine Wirbelsäule über viele Jahre beschwerdefrei zu erhalten sind wichtige Verhaltensregeln zur Prävention konsequent anzuwenden. Es gibt viele Situationen im Schulalltag, die sprichwörtlich auf den Rücken gehen. Wenn man dann die richtigen Techniken nicht kennt und/oder nicht anwendet kommt es irgendwann zu dauerhaften Schmerzen und Schädigungen der Wirbelsäule. Richtige Hebe- und Tragetechniken, aber auch das Nutzen von Hilfsmitteln sind mögliche Präventionsmaßnahmen. Effektiver Ausgleichssport kann diese Maßnahmen im Freizeitbereich ergänzen.

Arbeitsmediziner empfehlen die Steh-Sitz-Dynamik (50% Sitzen, 25% Stehen, 25% Bewegen) als Faustregel über den gesamten Tag zu beachten.

Weitere Belastungsfaktoren im Schulalltag für unseren Rücken sind falsches Heben und Tragen von Lasten, häufig unbewusst in Stresssituationen. Schwere Taschen dauerhaft einseitig getragen sind ebenso schädlich wie das falsche Heben von schweren Lasten.

Die gesundheitlichen Auswirkungen sind enorm:

- Veränderungen an der Wirbelsäule (Bandscheibenprobleme, blockierte Wirbel, verspannte Muskulatur)
- Veränderungen den Gliedmaßengelenke
- Gefahr von Leisten- und Schenkelbruch
- Gynäkologische Veränderungen bei Frauen (Gebährmuttersenkung, Frühgeburtgefahr)
- ...

Artikel-Informationen
09.03.2022

Kurzlink
www.aug-nds.de/?id=44

E-Mail an Redaktion