



# Top 10

## Tipps für einen gesunden Rücken

1



Seien Sie aktiv und mobil, vermeiden Sie langes Sitzen.

Lesen Sie keine kommerziellen, produktbezogenen Websites, wenn Sie Ihre Symptome im Internet recherchieren. Lassen Sie sich nicht von Panikmache beeinflussen und hüten Sie sich vor betrügerischen Methoden, die möglicherweise wirkungslos sind oder Ihnen sogar schaden können. Anstelle dubioser Alternativmethoden sind unabhängige und verifizierte medizinische Websites ein guter Ausgangspunkt. Zum Beispiel die Initiative „Patient Line“ der europäischen Wirbelsäulengesellschaft EUROSPINE: [www.eurospinepatientline.org](http://www.eurospinepatientline.org)

2

Treiben Sie Sport – überlegen Sie, was Ihnen Spaß macht. Jede beliebige Sportart ist besser für Ihren Rücken als gar keine.



3



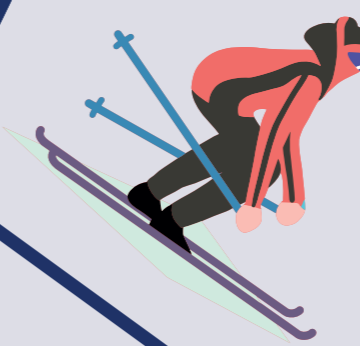
Fakt: Ihr Rücken ist stark, robust und anpassungsfähig. Entspannen Sie sich einfach und bewegen Sie ihn ohne Angst.

4



Rückenschmerzen sind ein häufig auftretendes Problem. Meist gehen die Schmerzen von allein zurück. Körperliche Aktivität ist dabei förderlicher als Ruhe.

5



Alltagsaktivitäten und alltägliche Körperhaltungen strapazieren Ihre Wirbelsäule nicht. Es gibt keine Belege dafür, dass bestimmte Körperhaltungen einen Einfluss auf Ihre Schmerzen haben.

10



Risikofaktoren, die zu Knochenbrüchen durch Osteoporose führen können, sollten mit zunehmendem Alter beachtet und vermieden werden. Beugen Sie Stürzen durch Gleichgewichtsübungen vor, rauchen Sie nicht, trinken Sie weniger Alkohol und ernähren Sie sich ausgewogen!



Es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden. Ein wenig Sport ist gut, mehr Sport ist besser.



Wiederholen Sie 4, 5 und 6.



Wiederholen Sie 1, 2 und 3.

6



9

8

7