



# Rücken mach mit

*... in der Arbeit!*

Nr. 1

**OÖ GKK**  
FORUM GESUNDHEIT

*„Kein Ausgleich  
zwischen durch?  
Das war einmal.“*

*Bleib gesund & fit!  
Rücken,  
mach mit!*



## INHALT

	Seite
Rücken, mach mit!_in der Arbeit.....	3
Der Rücken_Aufbau und Funktion .....	4
Für den Alltag_Übungen.....	6
Für sitzende Berufe_Übungen .....	8
Für stehende Berufe_Übungen.....	10

→ Jede Übung als Clip unter:  
[www.oegkk.at/rueckenmachmit](http://www.oegkk.at/rueckenmachmit)

## RÜCKEN, MACH MIT! IN DER ARBEIT

Wann hatten Sie eigentlich das letzte Mal Kreuzweh? Kaum jemand, der noch nie Rückenbeschwerden hatte. Rückenleiden sind in Österreich die Volkskrankheit Nummer eins. Lange und komplizierte Leidensgeschichten, Schmerzen, Operationen, mehrwöchige Krankenstände und Rückfälle erschweren oder verhindern sogar die Rückkehr zum normalen Arbeitsalltag im Betrieb. Das muss nicht sein!

Das Rezept, um Rückenbeschwerden vorzubeugen ist dabei in den meisten Fällen einfach und sehr wirksam: Aktiv sein und sich bewegen, und das möglichst täglich. Aus diesem Grund hat die Oberösterreichische Gebietskrankenkasse gemeinsam mit der FH Gesundheitsberufe OÖ ein professionelles Mitmachprogramm für alle entwickelt. Einfache Übungen und richtige Bewegungsabläufe zum Nachmachen für zwischendurch, für die kurze Pause in der Arbeit und für Zuhause. Der große Vorteil: Es braucht kein zusätzliches Equipment und keine Vorbereitungszeit! Sie können jederzeit mitmachen!

In dieser Broschüre finden Sie ausgewählte Übungen, die Sie sofort in Ihren Arbeitsalltag einbauen können. Das sind ein paar Minuten täglich, gut investiert in die eigene Gesundheit.

Das gesamte Übungsprogramm gibt es auch als Film im Internet [www.oegkk.at/rueckenmachmit](http://www.oegkk.at/rueckenmachmit), [www.youtube.com/gkkoee](https://www.youtube.com/gkkoee) und als DVD und Rückenfibel kostenlos in Ihrer OÖGKK.

Das ist Vorsorge, die Spaß macht und Ihrem Rücken gut tut!



7 HALSWIRBEL

12 BRUSTWIRBEL

5 LENDENWIRBEL

# DER RÜCKEN

Der Rücken ist die hintere Seite des Rumpfes und besteht aus Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule und der dazugehörigen Muskulatur. Die einzelnen Wirbel sind durch Gelenke miteinander verbunden, dazwischen liegen die Bandscheiben als Abstandhalter und Stoßdämpfer. Die Wirbelsäule hat eine spezielle Krümmung in Doppel-S-Form, um Stöße zu dämpfen. Die Halswirbelsäule ist der beweglichste Abschnitt und muss das gesamte Kopfgewicht tragen. Die Brustwirbelsäule ist an der Atemfunktion und an der Körperrotation beteiligt. Die Lendenwirbelsäule trägt das Rumpfgewicht und ist für Vor- und Rückbeugung verantwortlich.

Rückenschmerzen treten vor allem in der Halswirbelsäule und der unteren Lendenwirbelsäule auf. Sie werden durch körperliche, soziale, aber auch psychische Faktoren beeinflusst.

## KÖRPERLICHE FAKTOREN:

- + natürlicher Verschleißprozess: Mit dem Alter nimmt die Flüssigkeit in der Bandscheibe ab und der Bandscheibenring wird poröser.
- + abgeschwächte Muskulatur
- + Überbelastung und Fehlbelastung

## SOZIALE FAKTOREN:

- + Unzufriedenheit am Arbeitsplatz
- + Überforderung und Stress
- + sozialer Rückzug und Isolation

## PSYCHISCHE FAKTOREN:

- + Depression
- + Sorgen und Ängste
- + passives Schmerzverhalten

Darum in Bewegung bleiben. Bei akuten Rückenschmerzen, die Ihre beruflichen oder privaten Aktivitäten einschränken, bitte zum Arzt gehen.

## FÜR DEN ALLTAG

Im Laufe eines Arbeitstages gibt es viele Gelegenheiten dem Rücken Gutes zu tun. Sie müssen kurz warten? Nutzen Sie die Zeit für eine Bewegungspause mit Zehenwippen. Und sogar das richtige Aufstehen vom Stuhl kann gleich als Übung genutzt werden. Einfach Tag für Tag.

### ZEHEN WIPPEN AN DER HALTESTELLE

6

- > Beine stehen hüftbreit parallel
- > Gewicht abwechselnd auf den Vorfuß bringen, eventuell bis sich die Ferse abhebt
- > Dann Gewicht auf die Ferse verlagern, eventuell bis sich der Vorfuß vom Boden abhebt



Scannen & Clip ansehen!



*Immer, wenn Sie mal stehen müssen, einfach wippen!*



**Tipp:** Benutzen Sie so oft wie möglich die Treppe anstatt den Lift!

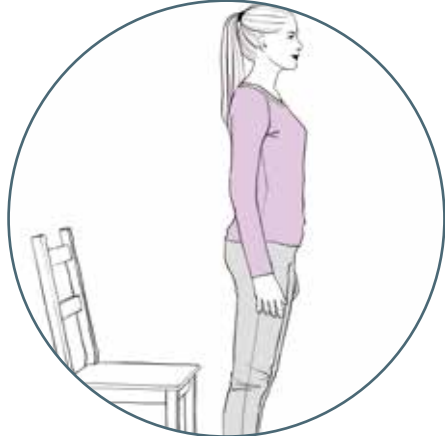
## RICHTIG VOM STUHL AUFSTEHEN

- > Auf der Sitzfläche an die Vorderkante rutschen
- > Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- > Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen, bis Gewichtsbelastung auf den Füßen spürbar wird
- > Mit geradem Rücken aufstehen



## ALS ÜBUNG

- > Beim Weg zurück in die Ausgangsposition Hüfte und Knie leicht beugen
- > Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen und sich langsam zurücksetzen



7

### 5 WIEDERHOLUNGEN

#### Variante:

- > In der Ausgangsstellung befinden sich die Beine in Schrittstellung



## FÜR SITZENDE BERUFE

Sie müssen in Ihrem Job den ganzen Tag sitzen? Arbeiten am Schreibtisch vor dem Bildschirm, telefonieren und immer dieselbe Haltung haben, das strengt den Rücken an. Mit einfachen Übungen sorgen Sie zwischendurch für die notwendige Entspannung. Probieren Sie's gleich aus! Einfach zum Nachmachen.

### KNIE SCHIEBEN

- > Aufrechter Sitz an der Sesselkante
- > Linkes und rechtes Knie im Wechsel leicht nach vorne schieben
- > Dadurch kommt es zu einer leichten Drehbewegung in der Lendenwirbelsäule
- > Oberkörper bleibt dabei ruhig



Die Bewegung soll so klein sein, dass sich der Brustkorb nicht bewegt!

### 10 WIEDERHOLUNGEN



Scannen & clip ansehen!

**Tipp:** Eignet sich auch bei langen Autofahrten als Beifahrer, bei Flug- oder Zugreisen.



## OBERKÖRPER KIPPEN

- > Aufrechter Sitz an der Sesselkante
- > Becken nach vorne kippen
- > Oberkörper über die Körpermitte nach vorne und nach hinten beugen
- > Aufrichtung beibehalten
- > Bewegung findet nur in den Hüftgelenken statt
- > Rücken gerade halten

10 WIEDERHOLUNGEN



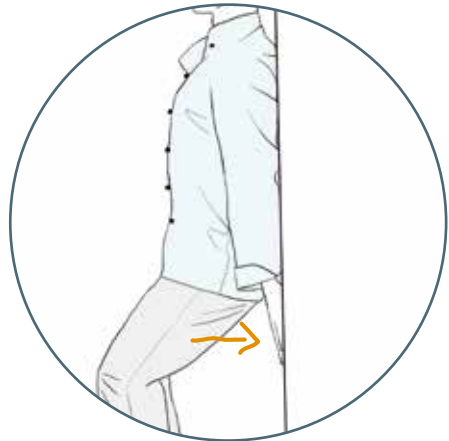
## FÜR STEHENDE BERUFE

Im Verkauf, beim Friseur, in der Schule, in der Küche: Sie sind in Ihrem Berufsalltag viel auf den Beinen? Auch Sie brauchen einen Ausgleich. Mit einfachen Übungen entspannen Sie ihren Rücken zwischendurch und tanken Kraft. Einfach zum Ausprobieren.

### HANDFLÄCHEN GEGEN DIE WAND

10

- > Mit dem Rücken gegen die Wand stellen
- > Hüft- und Kniegelenke sind leicht gebeugt
- > Handflächen an die Wand legen
- > Nun diese gegen die Wand drücken ohne dabei die Wirbelsäule und den Kopf zu bewegen
- > Ruhig weiteratmen



*Kopf, Brustkorb und Becken halten Kontakt zur Wand!*

**10 SEKUNDEN HALTEN**

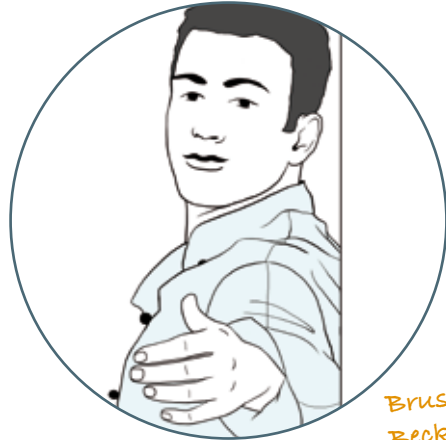
**10 WIEDERHOLUNGEN**



→ Jede Übung als Clip unter:  
[www.oegkk.at/rueckenmachmit](http://www.oegkk.at/rueckenmachmit)

## KOPF DREHEN

- > Mit dem Rücken gegen die Wand stellen
- > Arme seitlich ausbreiten
- > Daumen zeigen nach oben
- > Abwechselnd den Kopf langsam nach links und dann nach rechts drehen
- > Blick auf den Daumen richten



Brustkorb und Becken halten Kontakt zur Wand!

### 10 WIEDERHOLUNGEN



11



### Variante ohne Wand:

- > Hüftbreiter Stand
- > Gewicht auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt
- > Hüft- und Kniegelenke sind leicht gebeugt
- > Oberkörper mit gerader Wirbelsäule nach vorne geneigt
- > Arme gestreckt seitlich ausbreiten
- > Kopf im Wechsel langsam nach rechts und nach links drehen



Bauchspannung halten!

# Rücken mach mit



## IMPRESSUM:

Eine Initiative der OÖ Gebietskrankenkasse in Zusammenarbeit mit der FH Gesundheitsberufe OÖ

**Projektleitung:** Dr. Elisabeth Mayr-Frank, OÖGKK, **Redaktion:** Mag. Ulrike Bauer, OÖGKK, **Medizinische**

**Expertise:** Prim. Dr. Manfred Prömer, OÖGKK, Siegrid Egger, MScPhT, FHGOÖ Studiengang Physiotherapie,  
Mag. Ute Kiesel, FHGOÖ Studiengang Physiotherapie, **Artdirektion/Grafik:** Conny Bouchal, OÖGKK,

**Illustrationen:** Conny Kraus, **Fotos:** Christian Hemmelmeir, shutterstock, **Druck:** BTS, Engerwitzdorf, Mai 2016