

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**Gesundheit
zum
Mitmachen**

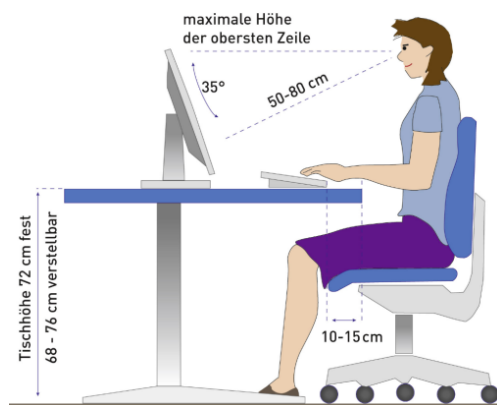


70-80% der Deutschen leider unter Rückenschmerzen während der alltäglichen Arbeit - Wer kennt sie nicht

Egal ob im Büro, im Auto oder bei der täglichen Hausarbeit - langes Sitzen oder Stehen, schweres Heben und Drehen belasten den Rücken stark. Dabei können kleine Veränderungen der Haltung, kurze Bewegungspausen, oder richtig eingestellte Geräte auf einfache und schnelle Art Hilfe verschaffen.

Überlegen Sie doch einfach mal selbst, wie Sie Dinge hochheben, oder ob ihr Computerarbeitsplatz oder Autositz wirklich auf ihre ergonomischen Bedürfnisse eingestellt ist?.

Die kleinen Hinweise helfen Ihnen Ihren Alltag so zu gestalten, dass Rückenschmerzen bald der Vergangenheit angehören.



AOK Medienservice

Computerarbeitsplatz richtig einstellen:

Erklärung

Bildquelle: AOK Medienservice

Die AOK gibt umfassende Tipps und Informationen auf ihrer Internetseite www.AOK.de → Gesundheit → Vorsorge → Fit im Büro

Autositz richtig einstellen:

1. Winkel zwischen Rückenlehne und Sitzfläche beträgt ca. 110Grad
2. Die Oberkante der Kopfstütze liegt ca. auf Scheitelhöhe
3. Die Handgelenke liegen locker auf dem Lenkrad auf, die Ellenbogen sind leicht gebeugt
4. Die Oberschenkel sollten locker auf der Sitzfläche aufliegen
5. Wenn die Kupplung voll durchgetreten ist, sollte das linke Bein noch leicht gebeugt sein



AOK Medienservice

Die AOK Broschüre „Rücken – Stark im Kreuz“ gibt weitere Infos – zu Beziehen über www.AOK.de oder in der Filiale vor Ort – Bildquelle: AOK Broschüre „Rücken-fit im Kreuz“

Ihr Gesundheitsteam (Miriam Reiner)

Kurz und knapp:

Die richtige Einstellung und Haltung macht's! Stellen Sie ihren Arbeitsplatz, Autositz oder sonstige Geräte auf Sie persönlich ein.