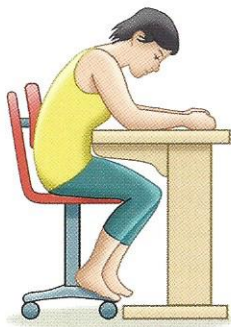


Empfehlungen für den Alltag

falsch



richtig



Sitzende Tätigkeit

Stuhllehne so einstellen, dass der Rücken 15-20 cm über der Sitzfläche gestützt wird; Sitzhaltung immer wieder verändern oder unterbrechen

falsch



richtig



Stehende Tätigkeit

Möglichst aufrecht stehen

falsch



richtig



Heben und Tragen

In die Knie gehen und Gegenstand mit geradem Rücken anheben

falsch



richtig



Hausarbeit

Möglichst nicht lange in gebückter Haltung arbeiten

falsch



richtig



Liegen

Möglichst hartes Bettrost mit weicher Matratze, so dass der Körper überall gleichmäßig aufliegt; zu große oder dicke Kissen vermeiden, die den Oberkörper stark anheben

Überreicht durch:

Modifiziert nach Texten und Zeichnungen von Dr. Hans Bürkle, Walter Lutz und Hans Dieter Kempf