

RICHTIG & FALSCH FÜR IHREN RÜCKEN

1. Richtig Gehen



Richtig: Beim Gehen muss der Kopf hoch liegen, Arme an den Seiten. Durch das Schwanken wird die Belastung auf der Wirbelsäule gemindert. Sie stehen leicht, und Ihre Hüfte hat eine geringe Bogenstellung.

Falsch: Kopf und Schultern hängen nach vorne. Der Brustkorb wird eingezogen, und Sie stehen falsch. Sie fallen ins Hohlkreuz, und die Wirbelsäule wird überanstrengt, was zu Rückenschmerzen führt.

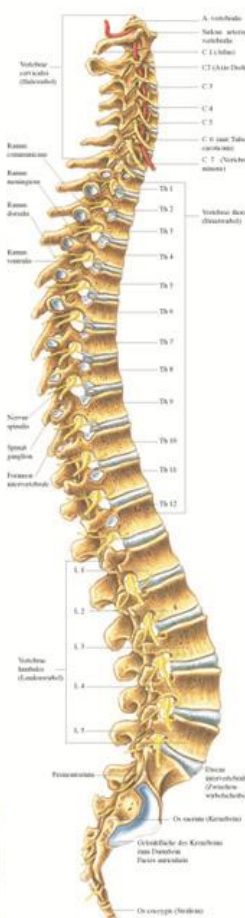
2. Richtig Tragen



Richtig: Beim Gehen muss der Kopf hoch liegen, Arme an den Seiten. Durch das Schwanken wird die Belastung auf der Wirbelsäule gemindert. Sie stehen leicht, und Ihre Hüfte hat eine geringe Bogenstellung.

Falsch: Sie halten beim Tragen ein Hohlkreuz, um das Gewicht besser tragen zu können. Die Lendenwirbelsäule wird überanstrengt.

Die Wirbelsäule des Menschen



3. Richtig Sitzen am Arbeitsplatz



Richtig: Sitzen Sie gerade. Die Beine sind leicht auseinander gestellt am Boden. Oder die Füße werden unter sich und vor sich hingestellt. Dadurch werden die Bandscheiben betrieht. Eine lockere Haltung des Kopfes und der Halswirbelsäule. Falsch: Sie sitzen mit einem runden Rücken und verschobenen Becken. Der Rücken ist nach hinten gekrümmt und dadurch werden die Lendenwirbelsäule überanstrengt. Die Hüftgelenke sind eingeregelt, und die Schulter nach vorne gezogen. Der Kopf wird überstreckt.

4. Richtige Sit-ups



Richtig: Beim Sit-up muss der Kopf hoch liegen, Arme an den Seiten. Durch das Schwanken wird die Belastung auf der Wirbelsäule gemindert. Sie stehen leicht, und Ihre Hüfte hat eine geringe Bogenstellung.

Falsch: Die Beine sind gerade. Die Hüfte wird überstreckt, und die Lendenwirbelsäule wird überanstrengt.

5. Richtig Stehen beim Bücken



Richtig: Beim Bücken muss der Kopf hoch liegen, Arme an den Seiten. Durch das Schwanken wird die Belastung auf der Wirbelsäule gemindert. Sie stehen leicht, und Ihre Hüfte hat eine geringe Bogenstellung.

Falsch: Die Beine sind gerade. Die Hüfte wird überstreckt, und die Lendenwirbelsäule wird überanstrengt.

8. Richtig Aufstehen vom Stuhl und Hinsetzen



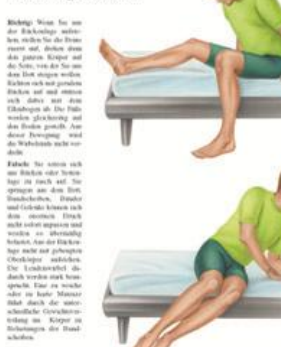
Richtig: Beim Aufstehen muss der Kopf hoch liegen, Arme an den Seiten. Durch das Schwanken wird die Belastung auf der Wirbelsäule gemindert. Sie stehen leicht, und Ihre Hüfte hat eine geringe Bogenstellung.

Falsch: Die Beine sind gerade. Die Hüfte wird überstreckt, und die Lendenwirbelsäule wird überanstrengt.

Richtig: Beim Hinsetzen muss der Kopf hoch liegen, Arme an den Seiten. Durch das Schwanken wird die Belastung auf der Wirbelsäule gemindert. Sie stehen leicht, und Ihre Hüfte hat eine geringe Bogenstellung.

Falsch: Die Beine sind gerade. Die Hüfte wird überstreckt, und die Lendenwirbelsäule wird überanstrengt.

10. Richtig Aufstehen



Richtig: Beim Aufstehen muss der Kopf hoch liegen, Arme an den Seiten. Durch das Schwanken wird die Belastung auf der Wirbelsäule gemindert. Sie stehen leicht, und Ihre Hüfte hat eine geringe Bogenstellung.

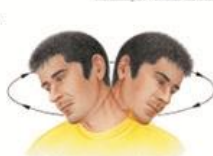
Falsch: Die Beine sind gerade. Die Hüfte wird überstreckt, und die Lendenwirbelsäule wird überanstrengt.

13. Richtig Heben



Richtig: Beim Heben muss der Kopf hoch liegen, Arme an den Seiten. Durch das Schwanken wird die Belastung auf der Wirbelsäule gemindert. Sie stehen leicht, und Ihre Hüfte hat eine geringe Bogenstellung.

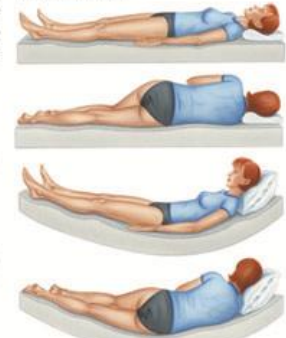
Falsch: Die Beine sind gerade. Die Hüfte wird überstreckt, und die Lendenwirbelsäule wird überanstrengt.



Richtig: Beim Kopfbiegen muss der Kopf hoch liegen, Arme an den Seiten. Durch das Schwanken wird die Belastung auf der Wirbelsäule gemindert. Sie stehen leicht, und Ihre Hüfte hat eine geringe Bogenstellung.

Falsch: Die Beine sind gerade. Die Hüfte wird überstreckt, und die Lendenwirbelsäule wird überanstrengt.

12. Richtig Liegen



Richtig: Beim Liegen muss der Kopf hoch liegen, Arme an den Seiten. Durch das Schwanken wird die Belastung auf der Wirbelsäule gemindert. Sie stehen leicht, und Ihre Hüfte hat eine geringe Bogenstellung.

Falsch: Die Beine sind gerade. Die Hüfte wird überstreckt, und die Lendenwirbelsäule wird überanstrengt.

Richtig: Beim Liegen muss der Kopf hoch liegen, Arme an den Seiten. Durch das Schwanken wird die Belastung auf der Wirbelsäule gemindert. Sie stehen leicht, und Ihre Hüfte hat eine geringe Bogenstellung.

Falsch: Die Beine sind gerade. Die Hüfte wird überstreckt, und die Lendenwirbelsäule wird überanstrengt.

Richtig: Beim Liegen muss der Kopf hoch liegen, Arme an den Seiten. Durch das Schwanken wird die Belastung auf der Wirbelsäule gemindert. Sie stehen leicht, und Ihre Hüfte hat eine geringe Bogenstellung.

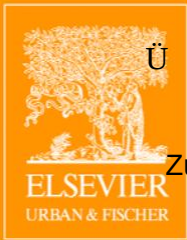
Falsch: Die Beine sind gerade. Die Hüfte wird überstreckt, und die Lendenwirbelsäule wird überanstrengt.

Richtig: Beim Liegen muss der Kopf hoch liegen, Arme an den Seiten. Durch das Schwanken wird die Belastung auf der Wirbelsäule gemindert. Sie stehen leicht, und Ihre Hüfte hat eine geringe Bogenstellung.

Falsch: Die Beine sind gerade. Die Hüfte wird überstreckt, und die Lendenwirbelsäule wird überanstrengt.

Richtig: Beim Liegen muss der Kopf hoch liegen, Arme an den Seiten. Durch das Schwanken wird die Belastung auf der Wirbelsäule gemindert. Sie stehen leicht, und Ihre Hüfte hat eine geringe Bogenstellung.

Falsch: Die Beine sind gerade. Die Hüfte wird überstreckt, und die Lendenwirbelsäule wird überanstrengt.



Zu K

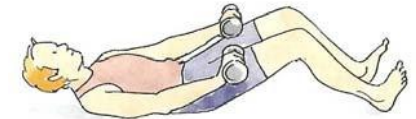
Teilnehmerunterlagen

Zu: Flothow/Kempff/Kuhnt/Lehmann (Hrsg.):

KddR-Manual Neue Rückenschule, Elsevier 2011

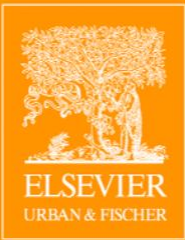
Dokumentation Aktivprogramm – Kraftausdauertraining

Kraftausdauer-Übung: _____



Datum	Gewicht	Dauer	Wiederholungen	Serien	Belastungsgefühl		
					sehr leicht	angepasst anstrengend	sehr schwer





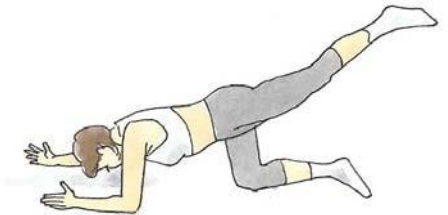
Teilnehmerunterlagen

Zu: Flothow/Kempff/Kuhnt/Lehmann (Hrsg.):

KddR-Manual Neue Rückenschule, Elsevier 2011

Dokumentation Aktivprogramm – Funktionsgymnastik

Funktionsgymnastische-Übung: _____



Datum	Falls Gewicht oder Gerät verwendet, hier eintragen	Dauer	Wieder- holungen	Serien	B e l a s t u n g s g e f ü h l		
					sehr leicht	angepasst anstrengend	sehr schwer



Dokumentation Aktivprogramm – Dehnung /Mobilisation

Dehnung Muskelgruppe: _____



Datum	Zeit	Dehngefühl / Dehnschmerz			wenn Seitendifferenz mit be (=besser) kennzeichnen	
		kein ziehender	angepasster leichter	senr starker	rechts	links

Zeigen Sie Rückgrat!

Zehn Empfehlungen zur Förderung der Rückengesundheit



1



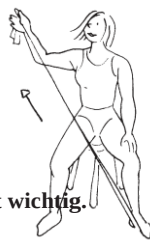
Bleiben Sie aktiv!
Ihr Körper braucht Bewegung.

2



Treiben Sie regelmäßig gesunden Sport!
Freude an Bewegung in einer Gruppe

3



Pflegen Sie Ihre Muskeln!
Ein muskuläres Gleichgewicht ist wichtig.

4



Halten Sie sich aufrecht-dynamisch!
Bandscheiben leben von der Bewegung.

5



Heben und tragen Sie rückenfreundlich!
Einsatz von Rumpf- und Beinmuskeln

6



Erkennen und vermeiden Sie Dauerstress!
Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung.

7



Ängstigen Sie sich nicht!
Verschleißerscheinungen sind keine Krankheit.

8



Bleiben Sie locker!
Rückenschmerzen sind meist harmlos

9



Denken Sie positiv!
Lebensfreude fördert Aktivität

10

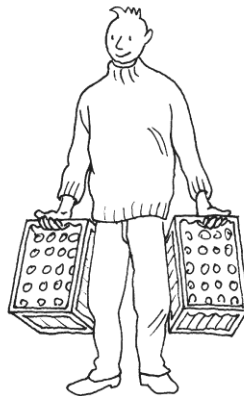
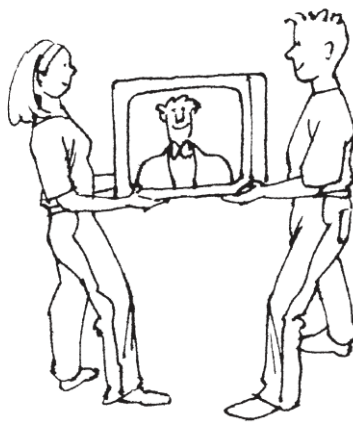


Pflegen Sie einen gesunden Lebensstil!
Einheit von Körper, Geist und Seele

Testen Sie Ihre Rückengesundheit

Teil 1

„Körperliche Aktivität“



Körperliche Aktivität ist jede durch die Skelettmuskulatur ausgeführte Bewegung.
Sie umfasst alle berufs-, haushalts- und freizeitbezogenen körperlichen Aktivitäten.

Ein körperlich aktiv gestalteter Alltag verbessert nicht nur die Lebensqualität, sondern spielt auch eine herausragende Rolle bei Erhalt und Förderung Ihrer Rückengesundheit.

Wie umfangreich sind Ihre körperlichen Aktivitäten?

Diese Frage beantwortet der folgende Test:

Körperliche Aktivität	Wie oft und wie umfangreich?
pazieren Gehen in der Freizeit 	Mindestens über 30 Minuten: ☐ nie (0 Punkte) ☐ 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) ☐ monatlich (2 Punkte) ☐ 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) ☐ mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)
Gehen am Arbeitsplatz 	Mindestens über 30 Minuten: ☐ nie (0 Punkte) ☐ 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) ☐ monatlich (2 Punkte) ☐ 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) ☐ mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)
Treppensteigen 	Mindestens 100 Stufen am Tag: ☐ nie (0 Punkte) ☐ 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) ☐ monatlich (2 Punkte) ☐ 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) ☐ mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)

Körperliche Aktivität	Wie oft und wie umfangreich?
 Radfa	Mindestens über 30 Minuten: nie (0 Punkte) 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) monatlich (2 Punkte) 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)
 Hausarbeit	Mindestens über 30 Minuten: nie (0 Punkte) 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) monatlich (2 Punkte) 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)
Gartenarbeit	Mindestens über 30 Minuten: nie (0 Punkte) 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) monatlich (2 Punkte) 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)
Kinderwagen schieben 	Mindestens über 30 Minuten: nie (0 Punkte) 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) monatlich (2 Punkte) 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)

Körperliche Aktivität	Wie oft und wie umfangreich?
Pflege  Häusliche	Mindestens über 30 Minuten: ☐ nie (0 Punkte) ☐ 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) ☐ monatlich (2 Punkte) ☐ 1 - 2 mal wöchentlich (3 Punkte) ☐ mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)
Handwerkliche Tätigkeiten 	Mindestens über 30 Minuten: ☐ nie (0 Punkte) ☐ 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) ☐ monatlich (2 Punkte) ☐ 1 - 2 mal wöchentlich (3 Punkte) ☐ mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)
Heben und Tragen bei der Arbeit 	Mindestens über 30 Minuten: ☐ nie (0 Punkte) ☐ 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) ☐ monatlich (2 Punkte) ☐ 1 - 2 mal wöchentlich (3 Punkte) ☐ mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)
Ihre erreichte Punktzahl: Punkte	

Ihre Beurteilung:

- 0 – 8 Punkte: runter vom Sofa – ran an die körperliche Aktivität!
- 9 – 13 Punkte: schon ganz gut – kann aber noch mehr sein!
- 14 – 20 Punkte: sehr gut – dran bleiben!
- 21 – und mehr Punkte: superaktiv – weiter so!

Testen Sie Ihre Rückengesundheit

Teil 2

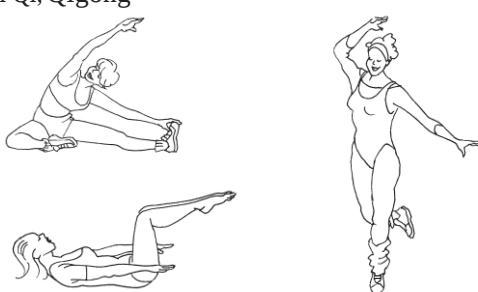
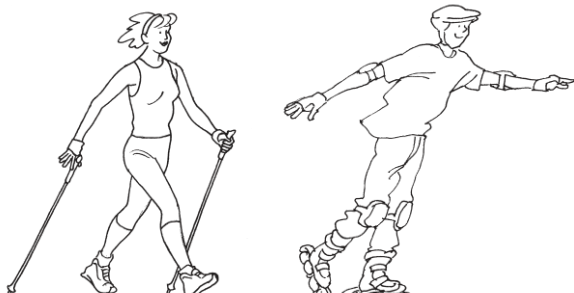
„Gesundheitssportliche Aktivitäten“



Gesundheitssportorientierte Aktivitäten sind alle Bewegungsformen, die über das rein körperliche Training hinaus zusätzlich die Förderung der psychosozialen Gesundheit anstreben. Hier steht nicht die sportliche Leistung im Vordergrund, sondern der Spaß an der Bewegung und die Freude in der Gruppe. Regelmäßig und dauerhaft betriebener Gesundheitssport fördert besonders wirksam Ihre Rückengesundheit. Es ist dabei nicht so wichtig, welchen Sport Sie auswählen, sondern das Sie körperlich aktiv sind und sich dabei wohl fühlen.

Wie umfangreich sind Ihre gesundheitssportlichen Aktivitäten?

Diese Frage beantwortet der folgende Test:

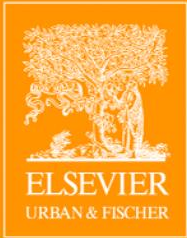
Gesundheitssportliche Aktivität	Wie oft und wie umfangreich?
Aerobic, Gymnastik, Rückenschule, Tanz, Yoga, Tai Qi, Qigong 	Mindestens über 30 Minuten: ☐ nie (0 Punkte) ☐ 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) ☐ monatlich (2 Punkte) ☐ 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) ☐ mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)
Nordic Walking, Walking, Jogging, Inlineskaten 	Mindestens über 30 Minuten: ☐ nie (0 Punkte) ☐ 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) ☐ monatlich (2 Punkte) ☐ 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) ☐ mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)
Schwimmen, Aquafitness 	Mindestens über 30 Minuten: ☐ nie (0 Punkte) ☐ 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) ☐ monatlich (2 Punkte) ☐ 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) ☐ mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)

Gesundheitssportliche Aktivität	Wie oft und wie umfangreich?
Trainieren an Kraftgeräten	Mindestens über 30 Minuten: nie (0 Punkte) 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) monatlich (2 Punkte) 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)
Wandern, Bergwandern, Radtouren	Mindestens über 30 Minuten: nie (0 Punkte) 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) monatlich (2 Punkte) 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)
Tischtennis	Mindestens über 30 Minuten: nie (0 Punkte) 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) monatlich (2 Punkte) 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)
Skilanglauf, Alpinski	Mindestens über 30 Minuten: nie (0 Punkte) 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) monatlich (2 Punkte) 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)

Gesundheitssportliche Aktivität	Wie oft und wie umfangreich?
Basketball, Volleyball, Fußball 	Mindestens über 30 Minuten: ☐ nie (0 Punkte) ☐ 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) ☐ monatlich (2 Punkte) ☐ 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) ☐ mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)
Reiten 	Mindestens über 30 Minuten: ☐ nie (0 Punkte) ☐ 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) ☐ monatlich (2 Punkte) ☐ 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) ☐ mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)
Fahrradergometertraining, Laufbandtraining 	Mindestens über 30 Minuten: ☐ nie (0 Punkte) ☐ 1 - 2 mal im Jahr (1 Punkt) ☐ monatlich (2 Punkte) ☐ 1 – 2 mal wöchentlich (3 Punkte) ☐ mehr als 2 mal wöchentlich (4 Punkte)
Ihre erreichte Punktzahl: Punkte	

Ihre Beurteilung:

- 0 – 8 Punkte: runter vom Sofa – ran an den Sport!
- 9 – 13 Punkte: schon ganz gut – kann aber noch mehr sein!
- 14 – 20 Punkte: sehr gut – dran bleiben!
- 21 – und mehr Punkte: supersportlich – weiter so!



Teilnehmerunterlagen

Zu: Flothow/Kempf/Kuhnt/Lehmann (Hrsg.):
KddR-Manual Neue Rückenschule, Elsevier 2011

Mein persönliches Gesundheitsziel

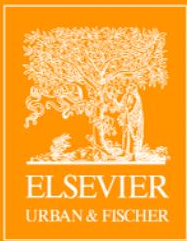
Welches persönliche positive Ziel strebe ich an (muss überprüfbar sein)?

Welchen Nutzen, welche Vorteile erwarte ich?

Welche Schwierigkeiten können bei der Verwirklichung meines Zieles auftreten?

Mit welchen Ideen oder Unterstützern (Personen) kann ich mein Ziel besser erreichen?





Teilnehmerunterlagen

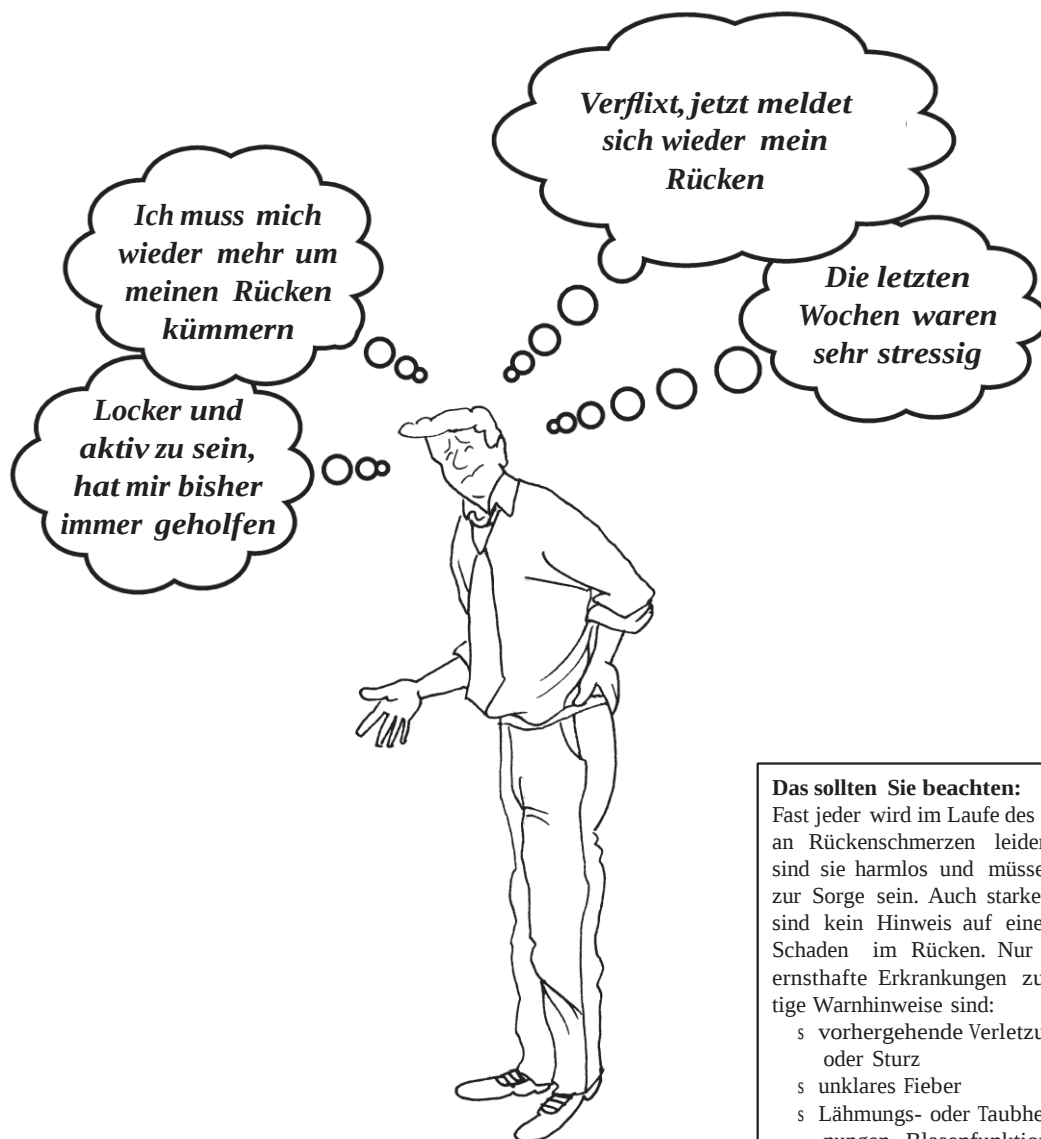
Zu: Flothow/Kempf/Kuhnt/Lehmann (Hrsg.):
KddR-Manual Neue Rückenschule, Elsevier 2011

Was werden meine ersten Handlungsschritte sein?

Bis wann setze ich mein Ziel um?



Rückenschmerzen verstehen und lindern



Das sollten Sie beachten:

Fast jeder wird im Laufe des Lebens einmal an Rückenschmerzen leiden. Gewöhnlich sind sie harmlos und müssen kein Grund zur Sorge sein. Auch starke Beschwerden sind kein Hinweis auf einen ernsthaften Schaden im Rücken. Nur selten liegen ernsthafte Erkrankungen zugrunde. Wichtige Warnhinweise sind:

- § vorübergehende Verletzung / Unfall oder Sturz
- § unklares Fieber
- § Lähmungs- oder Taubheitserscheinungen, Blasenfunktionsstörungen
- § bekannte Osteoporose
- § bekannte Tumorerkrankung
- § ungeklärter Gewichtsverlust

(aus: DEGAM -Leitlinie Kreuzschmerzen)

1. Der normale Weg vom Reizauslöser bis zur Schmerzwahrnehmung

Reizauslöser durch:

- s Nervenschädigung
- s Muskelverletzung
- s Muskelüberanstrengung
- s entzündetes Wirbelgelenk
- s Erkrankung innerer Organe
- s ...

Reizempfänger (Sensoren) = Frühwarnsystem

- s messen Temperatur, Druck, chemische Stoffkonzentrationen
- s besonders zahlreich vorhanden in z. B. Muskeln, Knochen, Gelenken, Nerven

Rückenmark = Sammelstelle für alle eingehenden Reize

- s bei ausreichenden Reizen - Weiterleitung zum Gehirn

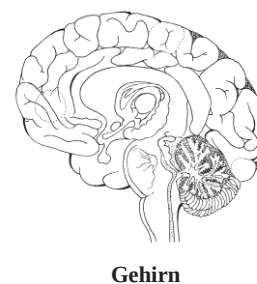
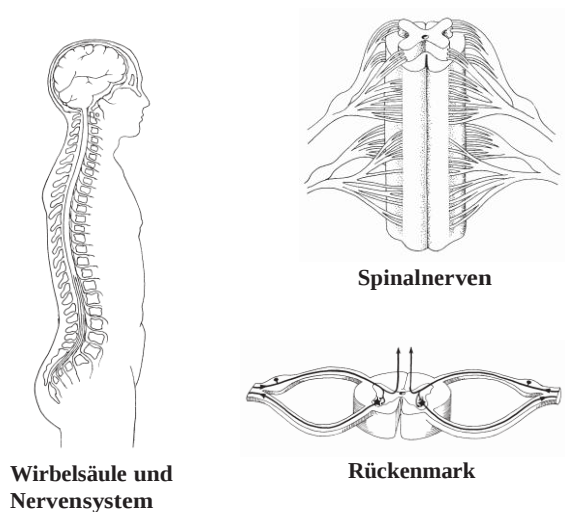
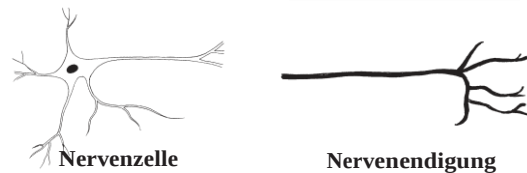
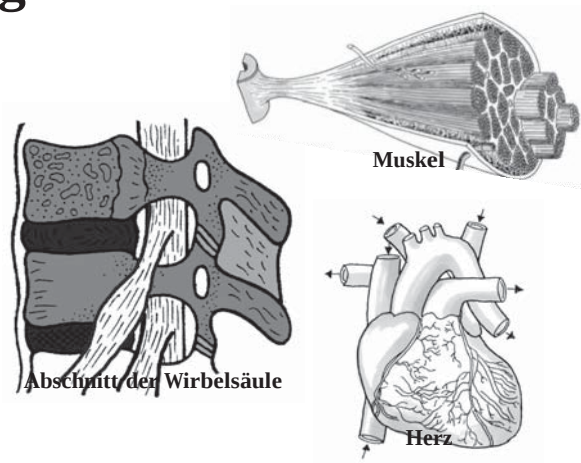
Gehirn verarbeitet die Reize

Das Gehirn informiert über:

- s Wo ist der Schmerz?
- s Wie stark ist der Schmerz?
- s Wie ist die Schmerzqualität?
- s Wie gefährlich ist der Schmerz?
- s Welche Reaktionen sind notwendig?

Ergebnis:

Es entsteht der „akute Rückenschmerz“



2. Positiver Verlauf der Rückenschmerzen bei aktiven Personen

Typische Verhaltens- und Denkweisen

A. Verhaltensweisen:

- s Beibehalten der regelmäßigen körperlichen Aktivität
- s Einhalten rückenfreundlicher Haltungs- und Bewegungsmuster
- s Balance zwischen Belastung und Erholung



B. Denkweisen:

- s „meine Schmerzen sind keine Katastrophe“
- s „Bewegung wird meine Schmerzen eher lindern“
- s „ich bleibe körperlich aktiv“
- s „ich weiß ziemlich genau, wie ich mich verhalten muss“
- s „meine Freunde und Kollegen unterstützen mich“
- s „mein Rücken hat starke Selbstheilungskräfte“
- s „ich lasse mir die Lebensfreude nicht nehmen“
- s „ich entspanne mich regelmäßig“
- s „ich vermeide Dauerstress“

Wirkungen

Reizauslöser

- s der Reizauslöser verstärkt sich nicht



Reizempfänger

- s es werden keine zusätzlichen Reizempfänger gebildet



Rückenmark

- s keine gesteigerte Reizweiterleitung zum Gehirn



Gehirn

- s normale Schmerzwahrnehmung
- s Gehirn unterdrückt Schmerzweiterleitung im Rückenmark

Ergebnis:

Nach vier Wochen sind in den meisten Fällen die Rückenschmerzen verschwunden

3. Negativer Verlauf (Chronifizierung) der Rückenschmerzen bei passiven Personen

Typische Verhaltens- und Denkweisen

A. Verhaltensweisen:

- § körperliche Schonung, Bettruhe
- § Vermeiden von Freizeitaktivitäten
- § längere Krankschreibung
- § rückenschädigende Haltungs- und Bewegungsmuster



B. Denkweisen:

- § „meine Schmerzen sind eine Katastrophe“
- § „Bewegung wird meine Schmerzen verstärken“
- § „meine Wirbelsäule muss ich dauerhaft schonen“
- § „meine Wirbelsäule und meine Bandscheiben sind verschlissen, daher werde ich immer Schmerzen haben“
- § „ich darf mich nicht falsch bewegen“
- § „mir hilft nur Massage“
- § „ich weiß nicht, wie ich die Schmerzen beeinflussen kann“
- § „ich habe keine Lebensfreude mehr und fühle mich niedergeschlagen“
- § „der Orthopäde muss mich schmerzfrei machen“

Wirkungen

Reizauslöser

- § der Reizauslöser verstärkt sich
- § gesteigerte Empfindlichkeit
- § Erhöhung der Muskelspannung



Reizempfänger

- § es werden zusätzliche Reizempfänger gebildet
- § Steigerung der Erregbarkeit
- § schädliche Entzündung



Rückenmark

- § gesteigerte Reizweiterleitung zum Gehirn



Gehirn

- § gesteigerte Schmerzwahrnehmung
- § Gehirn verstärkt Schmerzweiterleitung im Rückenmark
- § Bildung eines Schmerzgedächtnisses

Ergebnis:

Nach ca. drei Monaten können chronische Rückenschmerzen entstehen

Teilnehmerunterlagen

Zu: Flothow/Kempf/Kuhnt/Lehmann (Hrsg.):

KddR-Manual Neue Rückenschule, Elsevier 2011

Bogen Selbsteinschätzung

längeres Sitzen über 1 Std.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
längeres Stehen über 15 Min.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tiefe Bückstellung	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bückstellung Halbkniestand	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Schuhe binden	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heben einer Getränke- kiste	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heben leichter Gegen- stände (Papier) vom Boden	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Staubsaugen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kehren/Putzen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Teilnehmerunterlagen

Zu: Flothow/Kempf/Kuhnt/Lehmann (Hrsg.):

KddR-Manual Neue Rückenschule, Elsevier 2011

Gardinen aufhängen oder andere Überkopf- arbeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fenster putzen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Einkauf aus dem/ins Auto be- und entladen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

(0 = fällt leicht

10 = fällt schwer)