

Gesundheit



Auf die **HALTUNG** kommt es an



## Der Rücken – er trägt, hält und bewegt uns

Wirbel, Bandscheiben, Wirbelgelenke und umgebende Muskulatur – der Rücken ist komplizierter als wir auf den ersten Blick vermuten. Darüber hinaus schützt die Wirbelsäule das Rückenmark, die Verbindung zwischen Gehirn einerseits und Muskulatur und Schmerzrezeptoren andererseits.

Zwangshaltungen mit vorgebeugtem Oberkörper, im Knien oder Hocken strengen die Muskulatur besonders an. Entlastung bringen nicht nur Pausen, sondern auch regelmäßige Belastungswechsel.

Weitere Belastungsfaktoren sind das Heben, Tragen und Bewegen schwerer Lasten sowie die Einwirkung von Schwingungen, z. B. auf Erdbaumaschinen. An den Bandscheiben können so dauerhafte Schäden entstehen. Deutliches Übergewicht belastet die Bandscheiben zusätzlich.

Unser Rücken kann eine Menge ertragen, wenn wir ihn pflegen.

Er braucht Zeit zur Entspannung, aber auch ein regelmäßiges Training seiner Kraft und Beweglichkeit.

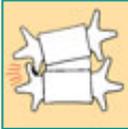




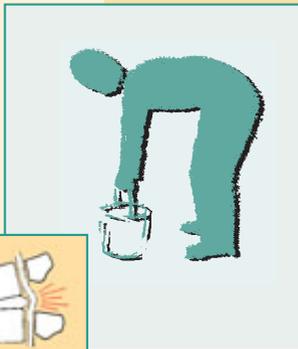
## Rückenschmerzen – hier stimmt etwas nicht

Rückenschmerzen können viele Gründe haben:

Beim einseitigen Tragen werden die kleinen Gelenke zwischen den Wirbelknöcheln überlastet.



Durch falsches Heben und Tragen drücken die Bandscheiben auf das Rückenmark ...



oder auf eine Nervenwurzel.



- Oft sind Rückenschmerzen ein Signal dafür, dass das Gleichgewicht zwischen unserem Trainingszustand und den geforderten Belastungen nicht stimmt.
- Sie zeigen uns an, wenn wir uns zu einseitig belastet haben.
- Ausstrahlende Schmerzen in das Bein können Anzeichen für einen Bandscheibenvorfall sein.
- Auch Stress kann zu Rückenschmerzen führen oder diese verstärken.
- Rückenschmerzen können sich verstärken, je mehr wir uns wegen der Schmerzen schonen. Deshalb bei Schmerzen keine hohen und einseitigen Belastungen, aber immer in Bewegung bleiben.



## 10 Tipps, die Ihre Wirbelsäule gesund erhalten



1. Lasten verteilen – nicht einseitig tragen.



2. Lasten dicht am Körper tragen.



3. Lasten nicht in verdrehter Haltung weiterreichen.



4. Keinen falschen Ehrgeiz: Schwere Gegenstände möglichst zu zweit heben.



5. Wenn gelegentlich schwere Gegenstände allein gehoben werden müssen – richtig heben: wie ein Gewichtheber mit geradem Rücken.



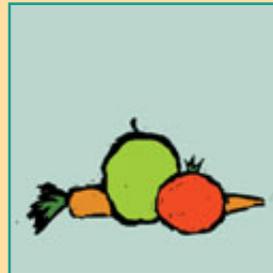
6. Vor Kälte, Nässe und Zugluft schützen – warm und trocken anziehen.



7. Ausgleichssport betreiben – am besten Rückenschwimmen oder Kraulen, Skilanglauf, Rad fahren.



8. Regelmäßig Rücken- und Bauchmuskulatur gezielt trainieren, aber richtig – unter fachlicher Anleitung. Gerade bei starker und einseitiger Körperbelastung besonders wichtig.



9. Übergewicht durch richtige Ernährung abbauen.



10. In einem Bett mit guter Matratze schlafen.



## Bauspezifisches Rückentraining

Wer ein ganzes Arbeitsleben im Beruf bestehen will, muss sich fit halten. Die Arbeit trainiert zwar, kann aber oft zu einseitigen Fehlbelastungen führen.



**Dehnung der  
Schultermuskulatur**

Einfache Entlastungs- und Kräftigungsübungen gleichen diese Defizite aus.



**Training der  
Bauchmuskulatur**



**Wandsitz**



**Dehnung der Bein-  
und Hüftmuskulatur**



**Stufenlagerung**



## Den Rücken schonen – das Wie ist entscheidend

Nicht alle Belastungen auf dem Bau sind unvermeidlich. Wirbelsäulengerechte Hebe- und Tragetechniken helfen, Rückenprobleme zu vermeiden oder zu mindern.



**Ihr Betriebsarzt**

## Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft

Hildegardstraße 29/30  
10715 Berlin  
www.bgbau.de  
asd@bgbau.de

*Wir wollen,  
dass Sie  
gesund leben!*

IMPRESSUM

### Herausgeber und Copyright:

Berufsgenossenschaft  
der Bauwirtschaft  
Hildegardstraße 29/30  
10715 Berlin

### Gestaltung:

H.ZWEI.S Werbeagentur GmbH  
Plaza de Rosalia 2  
30449 Hannover

Überarbeitete Auflage 2005

## Ihr Betriebsarzt berät Sie gern

Wenn Sie unter Rückenschmerzen leiden:  
Betriebsärzte im Arbeitsmedizinisch-Sicherheitstechnischen  
Dienst informieren über mögliche Ursachen und die vielfältigen  
Möglichkeiten zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden.

Nehmen Sie dieses Angebot in Anspruch.

### Ihr Ansprechpartner – Arbeitsmedizinisch-Sicherheitstechnischer Dienst der BG BAU

#### Bezirk Nord

Hildesheimer Str. 309  
30519 Hannover  
Telefon: 0511 987-2544  
Telefax: 0511 987-2550  
E-Mail: asd-nord@bgbau.de

#### Bezirk Mitte

Hofkamp 84  
42103 Wuppertal  
Telefon: 0202 398-5118  
Telefax: 0800 668 66 88 23-815  
E-Mail: asd-mitte@bgbau.de

#### Bezirk Süd

Landsberger Straße 309  
80687 München  
Telefon: 089 8897-903  
Telefax: 089 8897-779  
E-Mail: asd-sued@bgbau.de



www.bgbau.de –  
Ansprechpartner/  
Adressen