

Sicherheitsbrief

Juli '23

Rückenschmerzen vermeiden

1. **Lasten verteilen** – nicht einseitig tragen.



2. Lasten **dicht** am Körper tragen.



3. Lasten nicht in verdrehter Haltung weiterreichen.

4. Schwere Gegenstände möglichst zu **zweit heben**.



5. Wenn schwere Gegenstände gelegentlich allein gehoben werden müssen, dann richtig heben: mit geradem Rücken.



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

7. Ausgleichssport betreiben.



8. Regelmäßig Rücken- und Bauchmuskulatur **trainieren**.

9. Übergewicht reduzieren – durch **richtige Ernährung**.

10. Beim Schlafen auf eine gute Matratze achten.

