



Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Gründe für Arztbesuche bei Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren und werden auch im Erwachsenenalter zunehmend mit chronischen Schmerzen in Verbindung gebracht.

TIPPS ZUR VORBEUGUNG UND VERBESSERUNG DER KÖRPERHALTUNG



Regelmäßig Sport treiben
und aktiv bleiben



Den Rucksack immer
richtig anpassen

Verwende beide Tragegriffe



Achte auf deine Sitzhaltung



Vermeide es, auf dem Bauch zu schlafen



Verwende einen PC-Ständer und eine Fußstütze



Mache kurze Pausen, um vom Stuhl aufzustehen und einige einfache Übungen zu machen, um deinen Nacken, deine Schultern, deinen Rücken und deine Beine bewegen.



Schone deinen Rücken beim Lernen

Lerne immer an einem Tisch mit einem geeigneten Stuhl



Suche einen Spezialisten auf, wenn die Schmerzen stärker werden

