

Selbsttest – Risikocheck Rücken

- Haben Sie sich schon einmal verhoben oder hatten Sie schon einmal einen akuten Hexenschuß? Nein Ja
- Kam es dabei zu ausstrahlenden Beschwerden im Bereich der Beine? Nein Ja
- Neigen Sie zur Überbeweglichkeit oder hatten Sie schon öfters Blockierungen im Bereich der Wirbelsäule? Nein Ja
- Neigen Sie zu Muskelverkürzungen, insbesondere im Bereich der Beine?
(Selbsttest: Beugen Sie sich bei gestreckten Beinen langsam nach vorne, in dem Sie die Wirbelsäule nach vorne Abrollen. Schätzen Sie den minimalen Abstand zwischen den Fingerspitzen und dem Boden. Sollte dieser größer als 20 cm sein, liegt in den meisten Fällen eine deutliche Verkürzungsneigung der Oberschenkelmuskulatur vor.) Nein Ja
- Üben Sie eine überwiegend sitzende Tätigkeit aus? Nein Ja
- Betreiben Sie weniger als 2-3 h aktive Bewegung / Ausgleichssport pro Woche? Nein Ja
- Treiben Sie intensiven Sport mit Rotationsbewegungen?
(Tennis, Squash, Golf und ähnliches) Nein Ja
- Neigen Sie zu starkem Übergewicht? Nein Ja
- Führen Sie nur gelegentlich schwere körperliche Arbeiten durch? Nein Ja
- Haben Sie hohe Stressbelastungen? Nein Ja
- Sind Sie mit Ihrem Leben eher unzufrieden? Nein Ja
- Neigen Sie zu chronischen Verspannungen? Nein Ja
- Schlafen Sie schlecht oder wachen Sie morgens zerschlagen auf? Nein Ja
- Knirschen Sie mit den Zähnen oder pressen Sie die Zähne aufeinander? Nein Ja

Auswertung:

Bei mehr als 3 positiven Antworten könnte eine erhöhte Anfälligkeit für Rückenschmerzen bestehen. Versuchen Sie aktiv etwas für Ihren Rücken zu tun und seine Widerstandskraft zu stärken.

Bei 5 oder mehr positiven Antworten sollten Sie mit einem Spezialisten über die notwendigen Maßnahmen zur Verbesserung sprechen.