

# Das steht in diesem Heft:

- Vorwort** Seite 4
- Die Wirbel-Säule** Seite 8
- Heben und Tragen ist viel Arbeit für den Rücken** Seite 14
- Diese Geräte helfen beim Heben und Tragen** Seite 18
- Wie heben und tragen Sie richtig?** Seite 24
- Wie ziehen und schieben Sie richtig?** Seite 36
- Wie machen Sie Ihren Rücken stark?** Seite 44
- Diese Bewegungen tun Ihrem Rücken gut** Seite 52



Leichte Sprache heißt, so reden und schreiben, dass es möglichst viele verstehen.

Für Leichte Sprache gibt es bestimmte Regeln.

Dieses Heft folgt diesen Regeln.



# Vorwort

Infos in diesem Kapitel:

- **Heben und Tragen:  
So machen Sie das richtig**
- **Was steht in diesem Heft?**

Seite 6

Seite 7

# Heben und Tragen: So machen Sie das richtig



Viele Menschen haben Schmerzen im Rücken.  
Diese Menschen sind dann oft krank.  
Manche Menschen haben so schlimme Schmerzen,  
dass sie nicht mehr arbeiten können.



Der Grund für die Rücken-Schmerzen ist oft:  
Die Menschen heben und tragen schwere Sachen.  
Die schweren Sachen heißen: Lasten.  
Die Menschen wissen nicht,  
wie man **Lasten** richtig hebt und trägt.

Zum Beispiel:

- Menschen machen viele Jahre lang immer die gleiche schwere Arbeit.
- Menschen heben sehr schwere Lasten hoch.
- Menschen tragen Lasten immer nur mit einer Hand.

Wenn man falsch hebt und trägt,  
kann der Rücken kaputt gehen.  
Dann hat man Rücken-Schmerzen.



Es gibt noch mehr Gründe für Rücken-Schmerzen.

Zum Beispiel:

- Wenn man viel Stress hat.
- Wenn man viel sitzt und sich nicht genug bewegt.

## Was steht in diesem Heft?



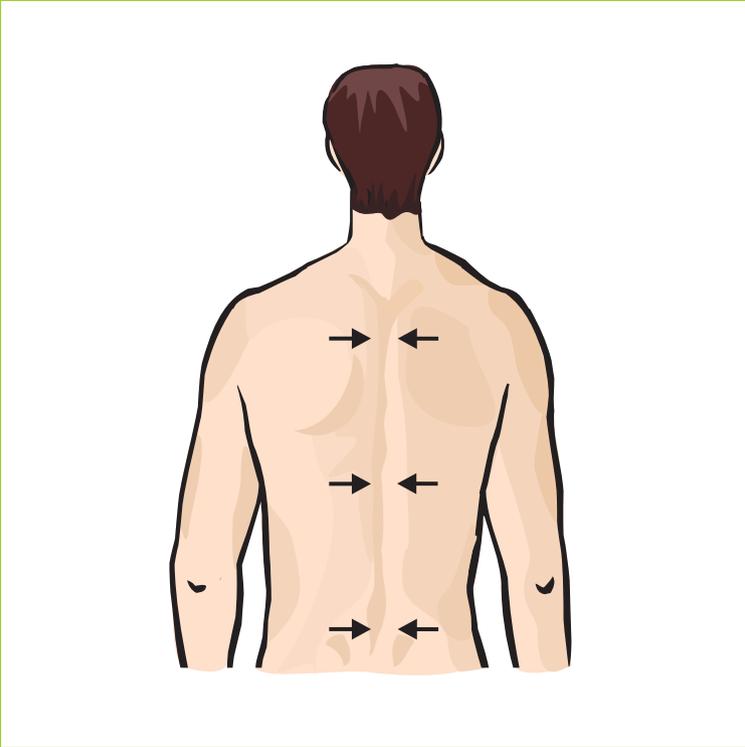
Das können Sie in diesem Heft lesen:

- Infos über den Rücken.
- Wie Sie richtig heben und tragen.
- Welche Geräte beim Heben und Tragen helfen können.
- Was Sie tun können, damit Sie keine Rücken-Schmerzen bekommen.



Wenn Sie nur dieses Heft lesen, ist das nicht genug.

Sie müssen auch tun, was in diesem Heft steht. Das ist gut für Ihren Rücken.



# Die Wirbel-Säule

Infos in diesem Kapitel:

- **Was ist die Wirbel-Säule?** Seite 10
- **Starke Muskeln helfen der Wirbel-Säule** Seite 12
- **Die Rücken-Muskeln** Seite 12
- **Die Bauch-Muskeln** Seite 13
- **Starke Muskeln sind wichtig** Seite 13

## Was ist die Wirbel-Säule?

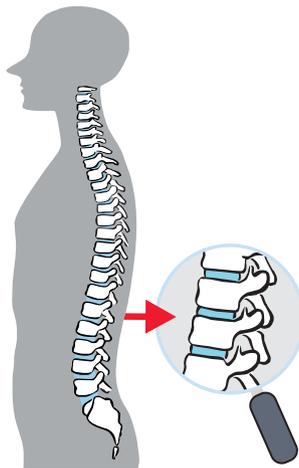


Die Wirbel-Säule ist in der Mitte vom Rücken.  
Sie fängt am Kopf an  
und geht bis zum Po.

Die Wirbel-Säule ist unsere Stütze.

Das können wir mit der Wirbel-Säule machen:

- gerade stehen und gehen,
- den Oberkörper bewegen
- und den Kopf bewegen.



Die Wirbel-Säule hat viele kleine Knochen.

Die Knochen heißen: **Wirbel**.

Zwischen den Wirbeln sind weiche Scheiben.

Die Scheiben sind wie Gummi.

Sie heißen: **Band-Scheiben**.