

Thema: Physiotherapie**Redakteur:** Jezek

Bewusst gesund: Kampf dem Rückenschmerz

Sitzen ist das neue Rauchen, so drastisch beschreibt es ein Physiotherapeut in seinem aktuellen Buch. Aber was kann jeder Einzelne für seine Haltung tun? Alles steht und fällt mit dem richtigen Sitzen. Wichtig ist aufrecht, mit Knien und Ellbogen im rechten Winkel, der Bildschirm soll eine Armlänge entfernt sein und er sollte nicht zu hoch sein. Trotz richtiger Einstellung des Computers ist das Wichtigste, nicht sitzenbleiben. Hilfreich sind Ausgleichsübungen.

O-Ton: Nicole Dreeßen (prevent AT work)