

**Gesundheit****Wie gesund ist Ihr Rücken?****Archiv-Nr. 202**

- Stellen Sie sich aufrecht hin, strecken Sie die Arme in Schulterhöhe nach vorne und versuchen Sie, diese Position 30 Sekunden zu halten. Müssen Sie vorher abbrechen, weil Ihr Rücken schmerzt oder die Arme schwach werden?
- Sind Sie ein Sportmuffel?
- Haben Sie Übergewicht?
- Haben Sie viel Stress im Alltag (Zeitdruck, Konflikte, Trauer)?
- Leiden oder litten Ihre Eltern, Großeltern oder Geschwister an Rücken- oder Gelenkbeschwerden?
- Haben Sie schon mehr als einmal einen Hexenschuss erlitten?
- Fühlt sich Ihr Rücken nach längerem Sitzen müde an? Kommen Sie aus gebeugter Haltung, beispielsweise aus der Hocke schlecht hoch?
- Spüren Sie manchmal einen ziehenden Muskelschmerz in einem Bein oder haben Sie Taubheits- bzw. Kribbelgefühle im Fuß?
- Fühlen Sie beim Husten, Niesen oder Lachen manchmal einen stechenden Schmerz im mittleren oder unteren Rücken?
- Wenn Sie Ihre Schuhe ansehen, sind die Sohlen bzw. Absätze unterschiedlich abgelaufen (insbesondere die Hacken)?

Erstellt: April 2007