2. Geben Sie die Aussage der o.a. Abbildung „Häufigkeit von Rückenschmerzen in Abhängigkeit von Lebensalter und Sport“, wieder!

Die Abbildung zeigt:
Je älter die Menschen, desto häufiger leiden sie unter Rückenschmerzen. Den positiven Einfluss von Bewegung auf die Rückenmuskulatur, Trainierte haben die Hälfte weniger Rückenschmerzen als Untrainierte.

3. Geben Sie in Stichworten die Ursachen für die Entstehung von Rückenschmerzen an.

Stundenlange sitzende Tätigkeiten, Muskelverspannungen (Myogelosen), Schwund der Knochenmasse, poröse Knochen (Osteoporose), Schwächung der Muskeln, ungenaue Bewegungen, Schonhaltungen, einseitige Belastung der Gelenke, Verminderung der Gelenkschmiere in den Gelenken, Arthrose.

4. Welchen Ausgleich zum Sitzen gibt es für Sie?

Mit dem Rad zur Schule, häufiger zu Fuß gehen: eine Station früher aussteigen oder vom Bahnhof zur Schule gehen, Treppen benutzen, Gartenarbeit, an einem Stehpult Hausaufgaben machen.