

Inhalt

	Seite
1 Die Wirbelsäule – Belastung und Beanspruchung	5
2 Wie ist die Wirbelsäule aufgebaut?	9
3 Die kranke Wirbelsäule	12
4 Die Berufskrankheiten der Wirbelsäule	15
5 Dokumentation der Gefährdungsbeurteilung.....	16
6 Was können Sie tun?	17
7 Vorschläge für Bewegung und Entspannung	19
Anhang 1: Muskel-Skelettsystem/Ergonomie	21
Anhang 2: Leitmerkalmethode zur Beurteilung von Heben, Halten, Tragen...	24
Anhang 3: Leitmerkalmethode zur Beurteilung von Ziehen und Schieben ..	31
Anhang 4: Rückentraining.....	40
Kontaktadressen	46
Literaturverzeichnis.....	47