

| | |
|----------------------|---|
| Vorwort | 4 |
|----------------------|---|

I. Was beeinträchtigt die Gesundheit des Staplerfahrers?

| | |
|---|----|
| 1. Langandauerndes Sitzen krümmt die Wirbelsäule | 5 |
| 2. Rückwärtsfahrten erzeugen Nackenschläge | 6 |
| 3. Fehlhaltungen des Kopfes schädigen die Halswirbelsäule | 6 |
| 4. Vibrationen stören die Bandscheibenernährung | 7 |
| 5. Zug und Kälte verspannen die Muskeln | 7 |
| 6. Gesundheitsgefährdende Abgase . | 8 |
| 7. Psychische Dauerbelastungen machen krank | 9 |
| 8. Falsche Ernährung gefährdet die Gesundheit | 10 |
| 9. Gesundheitsrisiko Rauchen | 10 |
| 10. Alkoholkonsum – Das blaue Wunder | 11 |

II. Tipps und Hilfen für das gesundheits-schonende Staplerfahren

| | |
|---|----|
| 1. Rückenfreundliches Aufsteigen auf den Stapler | 12 |
| 2. Richtiges Einstellen des Sitzes ... | 13 |
| 3. Aufrechtes, dynamisches Sitzen auf dem Stapler | 13 |
| 4. Tipps für das Rückwärtsfahren ... | 14 |
| 5. Schonung der Halswirbelsäule ... | 15 |
| 6. Vermeiden von ruckartigen Bewegungen | 15 |
| 7. Rückenfreundliches Absteigen vom Gabelstapler | 15 |
| 8. Wechselnde Arbeitsaufgaben | 16 |
| 9. Müdigkeit vermeiden – Pausen sinnvoll gestalten | 16 |
| 10. Maßnahmen zur Vermeidung bzw. Verringerung von Arbeitsstress ... | 16 |

III. Rund um die Wirbelsäule

| | |
|-----------------------------------|----|
| 1. Aufbau der Wirbelsäule | 17 |
| 2. Wirbelsäulenabschnitte | 18 |
| 3. Aufgaben der Wirbelsäule | 19 |

| | |
|---|----|
| 4. Bandscheiben leben von der Bewegung | 19 |
| 5. Muskeln geben Halt | 20 |
| 6. Gelenke müssen bewegt werden .. | 22 |

IV. Spezielle Gymnastik für den Staplerfahrer

| | |
|--|----|
| 1. Warum sind gymnastische Übungen so wichtig | 23 |
| 2. „Versteckte Miniübungen“ auf dem Stapler | 24 |
| 3. Fitness-Gymnastik auf dem Stapler | 25 |
| 4. Fitness-Gymnastik rund um den Stapler | 26 |

V. Rückengerechtes Verhalten in der Freizeit

| | |
|--|----|
| 1. Aufrechtes, dynamisches Sitzen ... | 29 |
| 2. Aufrechtes, dynamisches Stehen .. | 29 |
| 3. Rückenfreundliches Bücken | 30 |
| 4. Rückenschonendes Heben und Tragen | 30 |
| 5. Rückenfreundliches Fahrradfahren . | 31 |
| 6. Rückenfreundliches Autofahren | 32 |
| 7. Liegen im bandscheibengerechten Bett | 32 |

VI. Spezielle Gesundheitssportprogramme für die Freizeit

| | |
|--|----|
| 1. Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger | 34 |
| 2. Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene | 35 |
| 3. Therabandübungen | 36 |
| 4. Sitzballgymnastik | 37 |
| 5. Stabgymnastik | 38 |
| 6. Spezielle Schultergymnastik | 39 |
| 7. Spezielle Übungen für die Halswirbelsäule | 40 |

Schlusswort