

## Denk an mich. Dein Rücken – Das Quiz

1) **Wie viele Arbeitsunfähigkeitstage entfielen 2010 in Deutschland auf die Krankheitsgruppe „Muskel- und Skeletterkrankungen“?**

- a. 95 Millionen
- b. 70 Millionen
- c. 100.000
- d. 50 Millionen

2) **Was gehört zu den auslösenden Faktoren für Rückenbeschwerden?**

- a. Emotionale Ausgeglichenheit
- b. Zeitdruck
- c. Hohe Arbeitsanforderungen
- d. Schwere körperlich belastende Arbeit

3) **Was ist für mehr als 90 Prozent aller Rückenbeschwerden verantwortlich?**

- a. Bandscheibenschäden
- b. Hexenschuss
- c. Schmerzen der Rückenmuskulatur
- d. Verletzungen des Rückens durch Unfälle

4) **Wozu benötigt der Mensch Muskeln?**

- a. Bewegung
- b. Körperhaltung
- c. Stabilisieren der Wirbelsäule
- d. Haarwuchs

5) **Was versteht man unter „bewegtem Sitzen“?**

- a. Die Sitzposition öfter wechseln
- b. Während des Sitzens mit dem Stuhl wippen
- c. Alle Wege mit dem Bürostuhl erledigen
- d. Den Büronachbarn von seinem Stuhl schubsen

6) **Wann ist es sinnvoll, den Rücken durch Sport und Bewegung zu trainieren?**

- a. Gar nicht, wenn der Rücken den ganzen Tag belastet wird
- b. Wenn die ersten Schmerzen auftreten
- c. Jederzeit, denn auch dem gesunden Rücken tun Sport und Bewegung gut
- d. Ab dem 40. Lebensjahr

7) **Was sollte man bei ersten leichten Rückenbeschwerden tun?**

- a. Strenge Bettruhe
- b. Leichte Belastung und aktiv bleiben, soweit die Schmerzen es zulassen
- c. Viel Sport, insbesondere Kraftsport
- d. Alle Bewegungen vermeiden

8) **Welche Art der Belastung ist für den Rücken die geeignete?**

- a. Möglichst wenig Belastung und viel Entspannung
- b. Hartes Training mit hohen Belastungen, um den Rücken abzuhärten
- c. Gar keine Belastung
- d. Die Rückenmuskulatur darf weder über- noch unterfordert werden, es kommt auf das gesunde Maß an



**Name:**

.....

**Adresse:**

.....

**Telefonnummer:**

.....

**E-Mailadresse:**

.....



# Lösungen

## Denk an mich. Dein Rücken – Das Quiz



Lösungs-Streifen  
mittig falten und an die  
**rechte** Papierkante des  
Fragebogens anlegen

Lösungs-Streifen mittig  
falten und an die **linke**  
Papierkante des Frage-  
bogens anlegen

Fragen  
6-8

Fragen  
1-6

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

