

**1** Markiere: Gut für deine Bandscheiben (+) oder schlecht für deine Bandscheiben (-)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> im Hohlkreuz stehen            | <input type="radio"/> nach vorne gebeugt stehen  |
| <input type="radio"/> Heben aus dem Rücken           | <input type="radio"/> Heben aus den Knien        |
| <input type="radio"/> gerade sitzen                  | <input type="radio"/> gebeugt sitzen             |
| <input type="radio"/> Schultasche in der Hand tragen | <input type="radio"/> Yoga                       |
| <input type="radio"/> Rückenmuskulatur trainieren    | <input type="radio"/> Bauchmuskulatur trainieren |
| <input type="radio"/> ergonomische Matratze          | <input type="radio"/> hochwertige Laufschuhe     |

**2** Bandscheibenvorfall – Operation ja oder nein?

Vervollständige den Lückentext mit den folgenden Begriffen:

*Alternativen, erneute, Krankengymnastik, letztmögliche, Risiko, Rückenentspannung, Rückenmuskulatur, rückschonender, Rückenschule, Schmerzmitteln, Symptome, Ursache, Verhalten*

Eine Operation sollte immer die ..... Option sein, da hiermit immer ein ..... einher geht. Außerdem werden so nur die ..... also die Schmerzen behoben, nicht aber die ..... für den Vorfall. Somit kann der Patient rückfällig werden, falls er sein ..... in Zukunft nicht ..... gestaltet. Auch eine ..... Operation kann dadurch nötig sein. Insofern wird, bevor operiert wird, zu ..... gegriffen: Die gängigsten Therapien sind die Einnahme von ..... oder die sogenannte ..... Darunter versteht man die Vermittlung von rückengerechtem Verhalten, Stärken der ..... und Methoden zur .....

**3** „Bandscheiben“ in der Umwelt

Kreuze an: Welche der folgenden Objekte sind in der Funktion den Bandscheiben gleich/ähnlich?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> der Stoßdämpfer im Auto | <input type="radio"/> ein Bettgestell   |
| <input type="radio"/> ein Pappkarton          | <input type="radio"/> ein Lattenrost    |
| <input type="radio"/> ein Sitzpolster         | <input type="radio"/> ein Gummiball     |
| <input type="radio"/> ein Volleyballnetz      | <input type="radio"/> eine Einlegesohle |