

Viele denken: krummes Sitzen oder der „Handynacken“ müsse wehtun. Die Forschung zeichnet ein anderes Bild.



MYTHOS

„Krummes Sitzen verursacht Rückenschmerzen“

FAKT

Bei über 1.100 Jugendlichen kein Zusammenhang zwischen krummem Sitzen und Rückenschmerzen.

Richards u. a., 2016



MYTHOS

„Schlechte‘ Haltung im Stehen verursacht Rückenschmerzen“

FAKT

Auch im Stehen kein nachweisbarer Zusammenhang zwischen Haltung und Schmerz.

u. a. Christensen u. a., 2008



DIE GUTE NACHRICHT

Es gibt nicht **die eine richtige Haltung**. Entscheidend sind Bewegung und Abwechslung: **die nächste Haltung ist immer deine beste Haltung.**

1

In Bewegung bleiben, statt lange starr zu verharren.

2

Position regelmäßig wechseln – im Sitzen wie im Stehen.

3

Keine Angst vor „falscher“ Haltung – dein Rücken ist robust.



MYTHOS

„Runder Rücken und vorgezogene Schultern verursachen Schulterschmerzen“

FAKT

Die Schulterhaltung steht in Studien nicht im Zusammenhang mit Schmerz.

u. a. Barrett u. a., 2016



MYTHOS

„Der ‚Handynacken‘ verursacht Nackenschmerzen“

FAKT

Auch die Kopf- und Nackenhaltung am Handy zeigt keinen Zusammenhang mit Schmerz.

u. a. Damasceno u. a., 2018

