

## Wie gefährdet ist Ihr Rücken?

Haben Sie heute Rückenschmerzen?	ja nein
Hatten Sie schon einmal einen Hexenschuss?	ja nein
Müssen Sie oft schwer heben?	ja nein
Müssen Sie sich bei der Arbeit häufig bücken?	ja nein
Haben Sie ein deutliches Hohlkreuz?	ja nein
Leiden Sie unter Dauerstress?	ja nein
Haben Sie Übergewicht?	ja nein
Haben Sie länger als ein Jahr kein Sport gemacht?	ja nein
Fahren Sie täglich mehrere Stunden Auto?	ja nein
Arbeiten Sie viel am Computer?	ja nein
Sind Sie am Nacken und Rücken kälteempfindlich?	ja nein
Haben Sie häufig Kopfschmerzen im Nackenbereich?	ja nein
Wachen Sie morgens häufig mit Rückenschmerzen auf?	ja nein
Haben die Rückenschmerzen in den letzten Jahren zugenommen?	ja nein

## Auswertung

0-2x ja Herzlichen Glückwunsch geringes Risiko!!

3-5x ja Ihr Risiko ist gering, aber der Rücken zeigt erste Schwächen.

6-8x ja Ihr Risiko ist hoch, prüfen Sie kritisch, was Ihren Rücken täglich belastet

9-14x ja Sie müssen unbedingt etwas tun, damit Rückenprobleme nicht chronisch werden sollen