

## RISIKOFAKTOREN

*Risikofaktoren sind Umstände oder Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit bestimmter Erkrankungen erhöht ist.*

### Risikofaktoren, die mit Beschwerden des Haltungs- und Bewegungssystems direkt oder indirekt in Zusammenhang stehen

- ✱ *Bewegungsmangel*
- ✱ *Anspannung, Schlechte Körperwahrnehmung*
- ✱ *unbewältigter Stress, innere Konflikte, Niedergeschlagenheit*
- ✱ *Sportarten mit häufig vorkommenden starken und einseitigen Belastungen, z.B. Rotation der Lendenwirbelsäule, einhändige Belastung (z.B. Tennis, Wurfsporarten) oder auf hartem Boden mit hoher Trainingsintensität und -dauer (z.B. Marathon)*
- ✱ *Häufiges Heben und Tragen schwerer Lasten unter ungünstigen Bedingungen*
- ✱ *Einseitige, monotone körperliche Dauerbelastungen (Häufiges langandauerndes Sitzen, Stehen, Heben etc.)*
- ✱ *Einseitig strukturierter Arbeitsplatz bzw. einseitige Belastungen und Anforderungen in Beruf, Alltag und Freizeit*
- ✱ *Ernährungsverhalten (Übergewicht → höhere Belastung für Muskeln, Gelenke, Knochen)*
- ✱ *Unzufriedenheit, durch z.B. Termindruck, Streit, hohe Anforderungen, Erfolgsdruck, nicht Für-Sich-Sorgen etc.*
- ✱ *Qualitativ schlechte Produkte, die den Stützapparat negativ belasten, wie z.B. Betten, Schuhe, Büromöbel, Polstermöbel, Fernsehsessel, Autositze, Fahrräder etc.*

© LandesSportBund NRW

## SCHUTZFAKTOREN

*Schutzfaktoren sind Umstände oder Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit bestimmter Erkrankungen vermindert ist.*

### Mögliche Schutzfaktoren, die Beschwerden im Bereich Haltungs- und Bewegungssystems entgegenwirken können

- ✔ *Aufnahme langfristiger Bewegungsaktivitäten*
- ✔ *Stressreduktion, Stressbewältigung, Entspannung*
- ✔ *gesunde, ausgewogene Ernährung und ein angemessenes „Wohlfühlgewicht“*
- ✔ *Selbstständige Urteilsbildung, Widerstand gegen Risikofaktoren*
- ✔ *Abwechslungsreiche, moderate Bewegung in Alltag und Freizeit*
- ✔ *Gute Körperwahrnehmung, auf Stresssymptome achten und hören*
- ✔ *Bewegungs- und Haltungsmuster erkennen, Alternativen ausprobieren und variieren*
- ✔ *Risikobewusstsein/Risikokompetenz: Bescheid wissen über mögliche Risiken*
- ✔ *Vertrauen in die Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung, wichtige Dinge selbst beeinflussen zu können, sich kompetent zu fühlen, „Ich werde schon fertig mit den Problemen“*
- ✔ *Qualitativ gute Produkte, die den Stützapparat positiv belasten, wie z.B. Betten, Schuhe, Büromöbel, Polstermöbel, Fernsehsessel, Autositze, Fahrräder etc.*
- ✔ *Haltungs- Bewegungsfreundliche Verhältnisse, z.B. am Arbeitsplatz, im Alltag, Wohnumgebung etc.*

© LandesSportBund NRW