



Risikofaktoren für das Haltungs- und Bewegungssystem

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, sind:

- 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.

