

Rücken-Quiz

Vorname

Name

Abteilung

Bitte kreuzen Sie die richtigen Antworten an.
Aber aufgepasst: manchmal kann mehr als eine Antwort richtig sein!
Bei Falschangaben gibt es leider Punktabzug 😞

1 Was sollen Sie tun, wenn Sie akute Rückenschmerzen haben?

- nur strenge Bettruhe möglichst aktiv bleiben nur Schmerzmittel

Punkte:

2 Welche Funktionen hat die Wirbelsäule?

- stützen und stabilisieren Rückenmark schützen Bewegungen ermöglichen

Punkte:

3 Welche Form hat die Wirbelsäule, wenn man sie von der Seite betrachtet?

- Zweifach C Doppel S Triple Z

Punkte:

4 Worüber gelangen Nährstoffe in die Bandscheiben von Erwachsenen?

- Nerven Blutgefäße Be- und Entlastung

Punkte:

5 Welche Tätigkeiten sind für die Wirbelsäule eher belastend?

- schweres, krummes Heben häufiges Hin- und Hergehen ständiges Sitzen

Punkte:

6 Wozu benötigen wir Muskeln?

- zur Fortbewegung für eine gute Körperhaltung zum Stabilisieren

Punkte:

Summe 1:

Rücken-Quiz

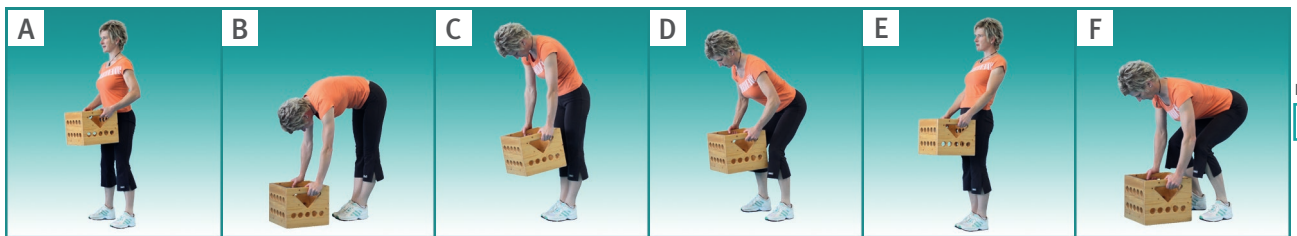
7 Wobei werden Muskeln gut durchblutet und ermüden langsamer?

- dauerhaftes Halten sehr schweres Heben wechselnde Tätigkeiten Punkte:

8 Sollten Sie die folgenden Muskeln eher kräftigen (k) oder dehnen (d)?

- k d Bauchmuskeln k d unterer Rückenstrecker k d großer Brustmuskel Punkte:

9 Finden Sie den richtigen Ablauf für ein rückenfreundliches Anheben!



- 1)
2)
3)

Punkte:

10 Was können Sie zur Vorbeugung von Rückenschmerzen tun?

- täglich auf dem Sofa liegen Muskeln dehnen und kräftigen rückenfreundlich arbeiten Punkte:

Summe 2:

Auswertung: Rücken-Quiz

Gesamtpunktzahl: 20 Punkte

Note 1: (20-19 Punkte) **Note 2:** (18-16 Punkte) **Note 3:** (15-13 Punkte) **Note 4:** (unter 13 Punkte)

S1
+
S2
=
Summe

Auswertung nach Punkten:

Max. 20 Punkte

Jede richtige Antwort gibt einen Punkt; bei Falschangaben gibt es Punktabzug.

f = falsch **r = richtig**

Nr.	Antwort 1	Antwort 2	Antwort 3
1.	f	r	f
2.	r	r	r
3.	f	r	f
4.	f	f	r
5.	r	f	r
6.	r	r	r
7.	f	f	r
8.	k	d	d
9.	1F 2D 3A		
10.	f	r	r

Note 1: (20-19 Punkte)

Sehr gut! Sie wissen Bescheid. Wenn Sie auch danach handeln und leben, haben Sie gute Voraussetzungen, Schädigungen zu vermeiden bzw. Beschwerden zu lindern und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Note 2: (18-16 Punkte)

Gut! Sie wissen bereits viel. Ihre kleinen Wissenslücken konnten Sie hoffentlich durch das Quiz beseitigen.

Note 3: (15-13 Punkte)

Befriedigend! Sie wissen grob Bescheid. Um gesund alt zu werden, müssen Sie Ihre Wissenslücken unbedingt schließen.

Note 4: (unter 13 Punkte)

Ungenügend! Das reicht nicht! Sie müssen sich unbedingt informieren, sonst riskieren Sie aufgrund Ihrer Unwissenheit Gesundheitsschäden.