

# Selbsttest 6.1

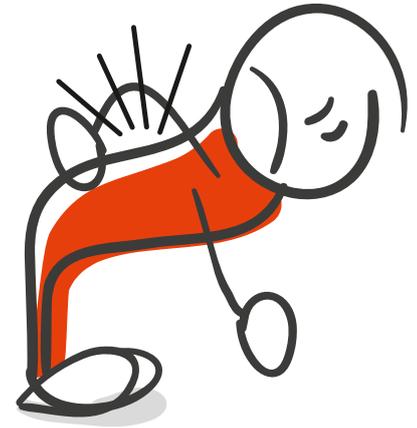
## Rückenbelastungen aufspüren

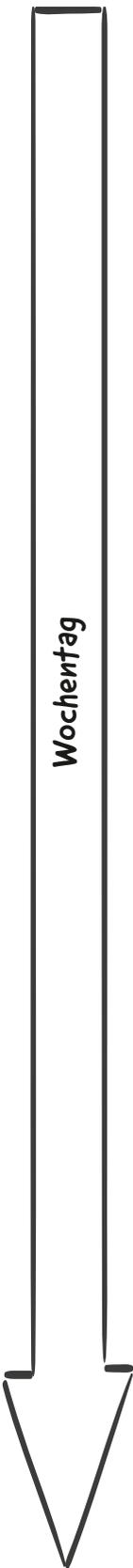
### Aufgabenstellung zur Selbstbeobachtung

Halten Sie mehrmals täglich inne, und spüren Sie nach, wie sich Ihr Rücken anfühlt. Was hat gutgetan, was war anstrengend, was hat geschmerzt, was hat zur Entlastung beigetragen?

Notieren Sie die Intensität der Belastung (-5 bis 0) beziehungsweise der Entlastung (0 bis 5).

Ergänzen Sie in Stichpunkten Details zu ausgeführten Bewegungen oder Tätigkeiten, allgemeiner Situation und Auswirkungen auf den Rücken, damit Sie im nächsten Unterrichtsblock in Kleingruppen über Rückenbe- und -entlastungen sprechen können.





| Montag     | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
|------------|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|
| Notizen    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |
| Dienstag   | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
| Notizen    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |
| Mittwoch   | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
| Notizen    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |
| Donnerstag | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
| Notizen    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |
| Freitag    | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
| Notizen    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |
| Samstag    | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
| Notizen    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |
| Sonntag    | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
| Notizen    |    |    |    |    |    |   |    |    |    |    |    |