



Schutzfaktoren für das Haltungs- und Bewegungssystem

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, sind:



- 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, Wohnung etc.