

WO KANN BELASTUNG ZUR GESUNDHEITLICHEN GEFÄHRDUNG WERDEN?



Wohl jeder kennt es: Wenn wir schwer körperlich gearbeitet oder den ganzen Tag nur gesessen haben, spüren wir das früher oder später. Gelegentliche und kurze große Anstrengungen sind meist nicht kritisch, über- oder unterschreitet die Belastung aber dauerhaft die individuelle Leistungsfähigkeit, kann das dazu führen, dass Muskeln, Gelenke und Bänder Schaden nehmen. Mögliche Folgen sind Bänder- und Muskelzerrungen (z. B. ein Hexenschuss) oder Sehnenscheidenentzündungen.

Neben diesen meist vorübergehenden Beeinträchtigungen gibt es aber auch Schmerzen oder Erkrankungen, die chronisch werden können.