

BECHTEREW,  
DU KRIEGST MICH  
NICHT KRUMM!

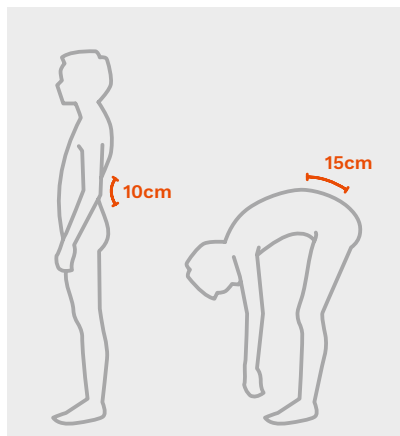
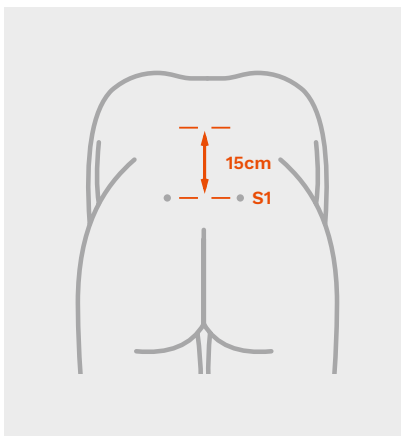
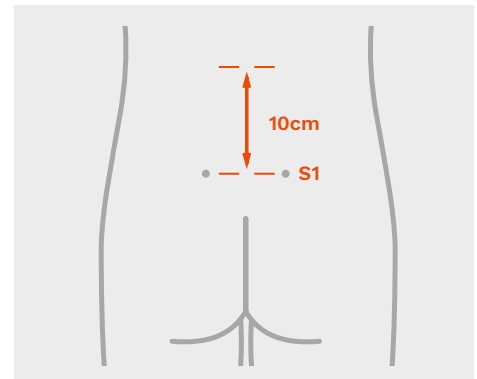
TESTE DICH

# Schober-Zeichen (Lendenwirbelsäule)

Mit diesem Test kannst du prüfen, wie beweglich deine Lendenwirbelsäule ist, also der Bereich des unteren Rückens. Er eignet sich besonders bei Morbus Bechterew, um den Grad der Bewegungseinschränkung zu bestimmen. Du brauchst dazu bloß ein Maßband, einen Kuli und jemanden, der dir beim Messen hilft.

## 1. Start- und Endpunkt finden

Nimm eine aufrechte Haltung im Stehen ein, der Oberkörper im unteren Rücken muss frei sein. Auf Höhe deiner Hüftknochen sucht dein Helfer nun die Mitte deines Rückens: Dort ist der obere Wirbel des Kreuzbeins, an dem mit einem Kuli oder Filzstift der Startpunkt markiert wird. Eine zweite Markierung erfolgt 10cm weiter oben.



## 2. Beugung

Danach beugst du dich so weit nach vorne, wie du kannst. Bei einer normalen Beweglichkeit sollte sich der Abstand zwischen den beiden Punkten um rund 5cm verlängert haben.



**Verlängert sich der Abstand um weniger als 4 cm, gilt der Test als „positiv“: Die Beweglichkeit ist beeinträchtigt. In diesem Fall solltest du einen Rheumatologen aufsuchen, um dich fachgerecht untersuchen zu lassen.**