

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Rückengesund – in jedem Alter!

11. Tag der Rückengesundheit am 15. März 2012



AGR
Aktion Gesunder Rücken e. V.



Rückengesund -
in jedem Alter!

Der Tag der Rückengesundheit | 15.03.2012

Der Tag der Rückengesundheit steht dieses Jahr unter dem Motto „Rückengesund – in jedem Alter!“ Der Aktionstag wird organisiert durch den Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. in Kooperation mit der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) und findet am 15. März im gesamten Bundesgebiet statt. Das diesjährige Motto macht deutlich: Rückenschmerzen sind ein weitverbreitetes Beschwerdebild, das sogar schon Kinder und Jugendliche massiv betrifft. In den letzten Jahren haben Fehlbelastungen und damit einhergehende Rückenleiden im Kinder- und Jugendalter stark zugenommen. Die Ursache für diese Entwicklung – und nicht zuletzt auch für Rückenschmerzen bei Erwachsenen – sehen Experten unter anderem sowohl in der mangelnden Bewegung, zunehmendem Dauerstress, als auch in rüchenschädlichen Alltagsgegenständen wie Arbeits- und Freizeitmöbeln, Fahrrädern, Autositzen oder Bettsystemen.

Der Aktionstag bietet vielfältige Angebote und Veranstaltungen

Gesundheitsakteure wie Apotheken, ärztliche und therapeutische Praxen, Rückenschulen sowie AGR-zertifizierte Fachgeschäfte bieten rund um das Motto des Tages der Rückengesundheit in der ganzen Republik ein um-

fangreiches Programm mit zahlreichen Aktionen an. Im Zentrum steht dabei die Aufklärung über die Therapie und Prävention von Rückenbeschwerden. Zahlreiche Aktivitäten werden zudem durch die Ärzteinitiative „Freude durch Bewegung“ vorbereitet.

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin unterstützt Aktionstag

Zentrale Veranstaltung des Gesundheitstages ist der BdR-Expertenworkshop, der in Kooperation mit der DASA Arbeitswelt Ausstellung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) bereits am 10. März in Dortmund stattfindet. Veranstalter sind der BdR in Zusammenarbeit mit der AGR, der BAuA, dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V., dem Verband Physikalische Therapie (VPT) e. V. und dem Bundesverband staatlich anerkannter Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS) e. V. Der Workshop mit dem Titel „Stellenwert der Rückenschule im demografischen Wandel“ wendet sich an Experten aus dem Bereich Rückenschule. Das Workshopthema steht somit im Einklang zum Europäischen Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen, welches die Europäische Union für 2012 ausgerufen hat (www.ej2012.de).

Kostenfreie Rückenvermessungen bundesweit

Interessierte haben außerdem die Möglichkeit, sich in der Zeit vom 12. bis zum 17. März kostenfrei den Rücken mit der AGR-geprüften MediMouse® vermessen zu lassen (reguläre Kosten ca. € 80). Mithilfe dieser strahlenfreien Vermessungsmethode können Fehlstellungen der Wirbelsäule genau und schonend aufgezeigt werden. Das Gerät wird entlang der Wirbelsäule über den Rücken gezogen, die Daten werden dabei zeitgleich auf einen Computer übertragen und sofort ausgewertet. Der Arzt oder Therapeut erhält dadurch direkt exakte Informationen über Haltung, Bewegungsumfang und Haltungskompetenz des Patienten und kann anhand der Angaben eine individuell zugeschnittene Therapie verordnen.



Alle Informationen zum Tag der Rückengesundheit stehen im Internet unter www.agr-ev.de/rueckentag bereit.



Über die AGR

Informieren, Aufklären, Vorbeugen – diese Ziele verfolgt die Aktion Gesunder Rücken e. V. seit ihrer Gründung 1995. Zentrales Anliegen des Vereins ist es, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen und dadurch Rückenschmerzen zu vermeiden. „Denn bei Prävention und Therapie von Rückenleiden spielen Alltagsprodukte, die den Bewegungs-

apparat und die Wirbelsäule optimal unterstützen, eine wesentliche Rolle“, so Detlef Detjen, Vorstand der AGR. Alltagsgegenstände, die diesen Kriterien entsprechen, werden von unabhängigen medizinischen Gremien mit dem Gütesiegel der AGR „Geprüft & empfohlen“, (von Ökotest mit sehr gut bewertet) ausgezeichnet. In den vergangenen Jahren konnte das Gütesiegel an zahlreiche Alltagshilfen wie

beispielsweise Büromöbel, Sitz- und Kindermöbel, Bettsysteme, Schuhe, Fahrräder und Autositze verliehen werden.

Weiterführende Informationen zu einem rückengerechten Alltag, zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte sind auf Anforderung als Infopaket mit dem „Ergonomie-Ratgeber“ und dem Ratgeber „rückenSignale“ zum Preis von 9,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90 oder www.agr-ev.de/patientenmedien) erhältlich.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



11. TAG DER RÜCKEN-GESUNDHEIT

Rückengesund – in jedem Alter!



Warten Sie nicht, bis sich Ihr Rücken schmerzhaft meldet. Beginnen Sie am besten gleich heute mit Ihrem persönlichen Programm für einen starken Rücken. Egal, ob zu Hause, am Arbeitsplatz, unterwegs oder in der Freizeit – Sie können rund um die Uhr etwas für Ihren Rücken tun. Rückengerechte Produkte und Übungen gibt es für alle Lebenslagen: Sitzen, Liegen, Schlafen, Entspannen, Laufen, Rad oder Autofahren; für den Garten ebenso wie für die Küche, den Arbeitsplatz oder Fernsehabend. Ihre Rückenpartner in Ihrer Nähe beraten Sie gerne. Denn für alle gilt: Rückengesund – in jedem Alter!



Mit freundlicher Unterstützung

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Freude an der Bewegung



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.



Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: TdR 2012
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de