

TAG DER RÜCKEN- GESUNDHEIT 2021

Mit der Rückenschule 2.0 gegen das Kreuz mit dem Kreuz

Kein Bock auf Rücken? Dann aufgepasst! Am 15. März ist wieder Tag der Rückengesundheit und dieser läutet in diesem Jahr die erste digitale Themenwoche rund um die Rückengesundheit ein. Bei der Initiative des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. dreht sich dieses Mal alles um die Rückenschule 2.0. Dabei handelt es sich um ein wissenschaftlich fundiertes, alltagsnahes Maßnahmenpaket zur ganzheitlichen Prävention und Linderung von Rückenschmerzen – in diesem Jahr corona-bedingt in passenden Formaten, ganz digital. Im Rahmen der Woche der Rückengesundheit (15.-19. März) stellen namhafte Experten Betroffenen und interessierten Laien an fünf Themenabenden in Live-Vorträgen und Workshops alltags-taugliche Tipps, lizenzierte Programme und Konzepte zur Rückengesundheit vor. Wer sich unter www.tdr.digital anmeldet, erhält während der Themenwoche regelmäßige Reminder sowie die tägliche Themenvorschau.

Laut einer Auswertung der Techniker Krankenkasse ging 2020 jeder 12. Tag von Krankschreibungen auf das Konto von Rückenleiden. In den meisten Fällen gibt es für Rückenbeschwerden keine klare Ursache. Häufig sind sie ein Zusammenspiel aus Bewegungsmangel, Stress, falscher Haltung und einer mangelhaften Ergonomie. Geschlossene Sportstätten, Fitness-Studios, Home-Office und Rückenschulen tun ihr Übriges, dass Rückengesundheit dieser Tage nur mit vermehrter Eigeninitiative möglich ist.

Genau hier setzt die Rückenschule 2.0 an. Unter diesem Motto finden zum 20. Tag der Rückengesundheit erstmals zahlreiche digitale Live-Vorträge und Workshops statt. Interessierte können im

Live-Chat und in Diskussionsrunden im direkten Austausch mit den Referenten ihre Fragen stellen. 2021 ist das Jahr, in dem Interessierte „Kein Bock auf Rücken“ haben und etwas für sich tun. „Die Rückenschule ist ein Maßnahmenpaket aus vielfältigen Lern- und Trainingseinheiten, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Orthopädie, Sport- und Ernährungswissenschaften sowie Psychologie fußt“, so Ulrich Kuhnt, Inhaber der Rückenschule Hannover und Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR). „Damit wollen wir eine alltagstaugliche Anleitung zur Selbsthilfe für jedermann bieten. Es geht darum, für sich persönlich zu entdecken, was dem eigenen Rücken gut tut.“

Gibt es bereits am 06. März einen ganztägigen Workshop für Experten vom Fach, so ist die Woche der Rückengesundheit ganz Betroffenen und Interessierten gewidmet. Die Woche beginnt mit dem Tag der Rückengesundheit am 15. März mit dem Thema „Alltagsprodukte für deine Rückengesundheit“. An diesem Tag erläutert unter anderem Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., wie ergonomisches Sitzen und Liegen die Rückengesundheit beeinflusst. „In unserem Alltag sind wir von allerlei Dingen umgeben, die wir als selbstverständlich betrachten. Ob aber zum Beispiel der Bürostuhl in meinem Home-Office wirklich rückenfreundlich ist, darüber machen sich nach wie vor zu wenige Menschen Gedanken“, erläutert Detjen und ergänzt, warum ihm der Tag der Rückengesundheit so wichtig ist: „Wir möchten Menschen zeigen wie sie ihr Umfeld, ihren Arbeitsplatz, ihr Zuhause so gestalten können, dass Rückenschmerzen vermieden werden. Dafür arbeiten wir gemeinsam mit Betroffenen, Ärzten und Therapeuten, Herstellern, Medizinischen Verbän-



den, Fachhändlern und vielen mehr daran, denn rückenfreundliche Alltagsgegenstände sind ein wichtiger Baustein der Therapie und Prävention. Zusammen mit dem BdR haben wir mit der digitalen Themenwoche zum Tag der Rückengesundheit eine zeitgemäße Plattform geschaffen.“

Am Dienstag stehen Faszien im Fokus – und mit welchen Übungen man diese am besten fit hält erklärt der Physiotherapeut Günter Lehmann. Am dritten Tag widmen sich die Sportwissen-

schaftler Hendrik und Robin Schäfer von der Ruhr-Universität Wuppertal dem Thema sensorisches Training. Dabei erklären sie, wie sich die dafür wichtigen wirbelsäulennahen Muskeln durch entsprechende Übungen trainieren lassen. Am Donnerstag zeigt unter anderem die bekannte Gymnastiklehrerin Gabi Fastner mit ihrem Vortrag „Stabilität bringt Mobilität“ Übungen für Zuhause mit einem einfachen Ball. Zusätzlich zeigt die Sportphysiologin Barbara Klein wie sich jeder in 20 Minuten fit halten kann.

Als kleinen Vorgeschmack auf die zahlreichen Tipps in den Live-Workshops, haben wir gemeinsam mit namhaften Experten des Bundesverbands deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. für Sie **unsere goldenen Regeln** der Rückengesundheit zusammengestellt:

- 1 Pflegen Sie einen aktiven Lebensstil. Ihr Körper und Geist brauchen Bewegung.
- 2 Vermeiden Sie Dauerstress - Zu viel Stress erhöht die Muskelspannung.
- 3 Trainieren Sie Ihre Muskeln und Faszien regelmäßig - Ein muskuläres Gleichgewicht ist wichtig.
- 4 Wechseln Sie möglichst oft Ihre Körperhaltung. Sitzen, Stehen, Bewegen.
- 5 Heben und tragen Sie rückenfreundlich. Einsatz von Rumpf- und Beinmuskeln.
- 6 Halten Sie Balance zwischen Belastung und Erholung. Dauerbelastung verspannt die Muskeln.
- 7 Bleiben Sie bei Rückenbeschwerden locker. Rückenbeschwerden entstehen auch im Kopf.
- 8 Gestalten Sie Ihr Umfeld ergonomisch - Ergonomie fördert Bewegung und reduziert Fehlbelastungen.
- 9 Treiben Sie regelmäßig gesunden Sport. Freude an Bewegung in einer Gruppe.
- 10 Bleiben Sie achtsam und entspannt. Körper und Geist stehen in enger Wechselwirkung.

Zum Abschluss der Woche der Rückengesundheit erläutern die Rückenexpertinnen am Freitag, wie Psyche und Rücken in Verbindung stehen – und wie sich durch Yoga und Pilates Entspannung und Achtsamkeit trainieren lassen. „Viel zu oft stehen bei Rückenproblemen Medikamente und Operationen im Fokus“, so Kuhn. „Wir hingegen arbeiten ganzheitlich und ressourcenorientiert.“

Die Themenwoche wird als Live-Videostream auf Youtube für jedermann zugänglich übertragen. Parallel finden Chats mit den Experten statt, in denen Fragen gestellt werden können. Die Inhalte stehen auch nach der Themenwoche zum Tag der Rückengesundheit weiterhin im Internet zur Verfügung.





So ist man dabei!

Um Erinnerungen an die jeweiligen Termine zu erhalten,
können Sie sich unter www.tdr.digital kostenfrei registrieren.

So erhalten Sie zuverlässige Reminder und die Links zu den jeweiligen Live-Workshops.

Sie interessieren sich für den Expertenworkshop? Details und Informationen
finden Sie unter www.agr-ev.de/expertenworkshop

WIR SEHEN
UNS BEI DER
RÜCKENSCHULE
2.0

Über die AGR

Seit 25 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können.

Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter www.ruecken-produkte.de.



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

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