

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Kostenloser Rückenkurs

Expertentipps, Übungen und Informationen – Schritt-für-Schritt-Anleitung für ein rückenschmerzfreies Leben



Rückenschmerzen gehören für viele Menschen zum regelmäßigen Leid. Ob Ziehen, Stechen oder Brennen – wenn der Rücken schmerzt, ist die Lebensqualität stark eingeschränkt und das Wohlbefinden leidet. Doch keiner muss Rückenschmerzen über sich ergehen lassen: Wir haben es selbst in der Hand, etwas gegen die Beschwerden zu tun. Wer regelmäßige Bewegung in seinen Alltag integriert, auf ein rückenfreundliches Umfeld achtet und Fehlhaltungen sowie einseitige Belastungen vermeidet, kann Rückenschmerzen vorbeugen und sogar bestehende Schmerzen lindern. Wertvolle Unterstützung dabei bietet der kostenlose Lattoflex-Rückenkurs (www.lattoflex-rueckenkurs.de).

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Der Lattoflex-Rückenkurs zeigt: Unterfederungen mit beweglichen und elastischen Flügeln unterstützen punktgenau jede Bewegung des Schlafenden. (Bild: AGR/Lattoflex)

In kurzen Lektionen geben fachbezogene Experten hilfreiche Tipps rund um das Thema Rückengesundheit. Zudem können sich Kursteilnehmer Infomaterial herunterladen. Neben Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, Empfehlungen für eine ausgewogene, gesunde Ernährung und Entspannungsübungen spielen die Bereiche Sitzen und Liegen eine wesentliche Rolle.

Als Experte für ergonomisches Sitzen tritt Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. im Lattoflex-Rückenkurs auf. „Dauerhaftes, unbewegtes Sitzen ist vielfach für Rückenschmerzen verantwortlich.

Denn beim Sitzen verlässt die Wirbelsäule

ihre natürliche Form, was zu Verspannungen und Schmerzen führen kann.“ Um den Rücken beim Sitzen zu entlasten, muss der Stuhl an die jeweiligen körperlichen Anforderungen des Sitzenden angepasst werden können. Zusätzlich sollten Stühle bewegtes Sitzen unterstützen, denn der Körper braucht Belastungswechsel. Sitzmöbel, die diesen Kriterien entsprechen und von der AGR als ergonomisch sinnvoll eingestuft werden, tragen das begehrte Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“, eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher. Der Lattoflex-Rückenkurs bietet Videos, Checklisten und Tipps zum Thema Sitzen.

Auch die Wahl des Bettsystems kann die Gesundheit der Wirbelsäule stark beeinflussen. Entscheidend ist, dass Matratze und Unterfederung optimal zueinander und zum jeweiligen Nutzer passen. Unterfederungen mit elastischen Flügeln, die in alle Richtungen beweglich sind und punktgenau jede Be-



Übungen im Lattoflex-Rückenkurs helfen dabei, die Muskulatur entlang der Wirbelsäule zu kräftigen und zu dehnen. (Bild: AGR/Lattoflex)



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Polster- und Esszimmermöbel

Anforderungen an rückenwandliche Stühle für Büros:

- ✓ Stuhlhöhe ca. 44 – 50 cm bei nachgelagerter Polsterung dieses Stuhls
- ✓ Sitztiefe ca. 43,5 – 48,5 cm
- ✓ Rückenlehnenhöhe ca. 42 cm
- ✓ bewegliche Rückenlehne ist möglich
- ✓ Polster atmungsaktiv
- ✓ Armlehnen zur Entlastung des Schultergürtels

Die Rückenlehne weichen Design und Ergonomie, um zu sorgen und gleichzeitig den Rücken zu entlasten.

Aus dem Lattoflex-Rückenkurs

Rückengerecht Sitzen



■ Anforderungen an Sitzmöbel zu Hause, im Büro und unterwegs
 Von Detlef Detjen, Geschäftsführer AGR



Erfahren Sie mehr über den Lattoflex-Rückenkurs unter: www.lattoflex-rueckenkurs.com



Autositz

Anforderungen an einen ergonomischen Autositz:

- ✓ verstellbare Rückenlehne, feste Grundverstellung
- ✓ ausreichende Stützung von Rückenlehne, Kopflehne und Sitzfläche
- ✓ Sitzflächen-Einrichtung
- ✓ Sitzverstellung
- ✓ Sitztiefe-Einstellung
- ✓ Sitzfläche-Tiefenverstellung
- ✓ Kopfstütze verstellbar
- ✓ 4-Wege-Lendenstütze
- ✓ Bodenbremse gut erreichbar während der Fahrt

Ebenfalls sinnvoll:

- ✓ Klimazone (Stützung/Verstellbar)
- ✓ Lehnen-Rückenverstellung
- ✓ verstellbare Seitenverlagerung an Lehne und Sitzraum
- ✓ Stoßdämpfer-System
- ✓ Massagefunktion
- ✓ Kanten-Kopfstütze
- ✓ Memoryfunktion

Die richtige Weiche ist für die optimale Position im Auto entscheidend. Deshalb muss ein Autositz sehr genau auf die eigenen Körperanforderungen abgestimmt werden.

Die richtige Weiche ist für die optimale Position im Auto entscheidend. Deshalb muss ein Autositz sehr genau auf die eigenen Körperanforderungen abgestimmt werden.

Um den Rücken beim Sitzen zu entlasten, müssen Sitzmöbel verschiedene ergonomische Kriterien erfüllen. (Bild: AGR/Lattoflex)

wegung des Schlafenden unterstützen, bieten in Kombination mit einer darauf abgestimmten Matratze beste Bedingungen für eine entspannte Nachtruhe und einen schmerzfreien Morgen.

Weitere Themenbereiche, wie beispielsweise Ernährung und Rückenübungen – für ein Leben ohne Rückenschmerzen – stehen im gratis Online-Lattoflex-Rückenkurs zur Verfügung. Weitere Informationen unter: www.lattoflex-rueckenkurs.com

Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. befasst sich seit über 20 Jahren mit der Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen. Ziel des Vereins ist es, ein Bewusstsein für die Bedeutung von Rückenschmerzen zu schaffen und darüber aufzuklären, wie sich diese im Alltag zumindest re-

duzieren oder möglichst ganz verhindern lassen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt dabei das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Verschiedene Alltagsgegenstände, unter anderem Bettsysteme, Büromöbel, -zubehör oder Sportgeräte, können mit dem Gütesiegel ausgezeichnet werden, wenn sie einen strengen Kriterienkatalog erfüllen und von einem unabhängigen medizinisch-therapeutischen Expertengremium als besonders rückengerecht eingestuft werden.

Weiterführende Informationen 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 „AGR-MA-

GAZIN“ zum Preis von 12,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90 oder www.agr-ev.de/patienten-medien) erhältlich.

KURZ & BÜNDIG

Wer sich regelmäßig bewegt, auf ein rückenfreundliches Umfeld achtet und Fehlhaltungen vermeidet, kann Rückenschmerzen vorbeugen oder bestehende Schmerzen lindern. Wertvolle Unterstützung für einen rückenbeschmerzfreen Alltag bietet der kostenlose Lattoflex-Rückenkurs. Experten wie Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. geben praktische Tipps für mehr Rückengesundheit. Probieren Sie es aus!



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: Rückenkurs
 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
 Ansprechpartnerin: Tanja Cordes

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