**„Stärke deine Muskeln – bleib‘ rückenfit!“**

**18. Tag der Rückengesundheit am 15. März 2019**

Der Tag der Rückengesundheit wird volljährig: Bereits zum 18. Mal findet der Aktionstag am 15. März 2019 statt. Das diesjährige Motto „Stärke deine Muskeln – bleib‘ rückenfit!“ stellt die 656 Muskeln des Menschen in den Mittelpunkt der Prävention von Rückenschmerzen. Denn insbesondere die Funktionstüchtigkeit der etwa 150 wirbelsäulennahen Muskeln entscheidet über das Auftreten von Rückenschmerzen. Initiiert und organisiert wird der Aktionstag von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Rund um den 15. März finden bundesweit zahlreiche Veranstaltungen, Workshops und Aktionen statt.

**Starke Muskeln für einen gesunden Rücken**

In Deutschland nehmen rund 17 Millionen Menschen Tag für Tag im Büro Platz. Für sie alle gibt es viel zu erledigen, aber wenig Möglichkeit zur Bewegung: Etwa 80.000 Stunden verbringt ein Büroangestellter im Laufe seines Berufslebens im Sitzen. Das hat Einfluss auf die Muskulatur des Körpers: Dürfen Muskeln keine Kraft entwickeln und werden nicht bewegt, können sie ihre Funktion verlieren – Muskelschwund und Muskelverspannungen sind die Folge. Dabei übernehmen Muskeln zentrale Funktionen im gesamten Körper: Zusammen mit Knochen, Gelenken und Nerven gehören sie zu den wichtigsten Bestandteilen des menschlichen Bewegungssystems.

**Die Mitte stärken**

Für die Rückenmuskulatur ist die Bauchmuskulatur ein wichtiger Partner. Gut ausgebildete Bauch- und Rückenmuskeln verringern das Risiko für Rückenschmerzen und können bereits bestehende Beschwerden lindern. Dabei ist vor allem die Funktion der tiefliegenden Rückenmuskulatur von Bedeutung. Auch die sogenannten Faszien (Bindegewebsstrukturen) geraten bei der Entstehung von Rückenschmerzen zunehmend in den Fokus. Um Muskeln zu stärken und Schmerzen zu vermeiden, ist regelmäßige körperliche Aktivität ratsam. Neben Gehen, Radfahren und Joggen, bietet sich dabei auch gezieltes Muskeltraining in Form von Sport, Therapie oder Rehabilitation an. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zur Stärkung der Körpermitte eignen sich gut zur Prävention von Rückenschmerzen. Aber auch Haus- und Gartenarbeit zählen als Bewegung. Bei langem Sitzen im Büro sind auch eine aufrecht-dynamische Körperhaltung sowie rückenfreundliche Bewegungsmuster beim Bücken, Heben und Tragen wichtig. Damit die Muskeln langfristig funktionstüchtig bleiben, sind zudem eine vollwertige, ausgewogene Ernährung und gutes Stressmanagement ratsam. Denn: Dauerstress gilt als eine Hauptursache für Nacken- und Rückenverspannungen.

**Aktionstag mit vielfältigen Angeboten und Veranstaltungen**

Am Tag der Rückengesundheit bieten zahlreiche Gesundheitsinstitutionen, wie ärztliche und therapeutische Praxen, Rückenschulen, Apotheken sowie AGR-zertifizierte Fachgeschäfte in der ganzen Republik ein umfangreiches Programm mit vielen Aktionen, wie z. B. Schnupperkursen, Workshops und Infoveranstaltungen an. Im Zentrum steht dabei die Aufklärung über die Therapie und Prävention von Rückenbeschwerden. Welche Übungen im Büro oder zu Hause sind für den Rücken besonders gut? Wie führe ich sie korrekt aus? Besucher erhalten detaillierte Informationen und Praxisdemonstrationen für das effektive rückenspezifische Krafttraining. Zu finden sind die Aktionen auf dem TdR-Veranstaltungskalender der Aktion Gesunder Rücken. Zum Tag der Rückengesundheit bietet die AGR für Veranstalter kostenlose Marketingpakete. Diese sind kostenfrei auf [www.agr-ev.de/tdr](http://www.agr-ev.de/tdr) zum Downloaden verfügbar.

**Gemeinsamer Besuch der therapie Leipzig und des BdR-Expertenworkshop erstmals möglich**

Auch zum Tag der Rückengesundheit 2019 findet wieder der praxisorientierte Expertenworkshop des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen e. V. (BdR) und der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) statt. Neu ist für therapeutische Fachkräfte die Möglichkeit am ersten Tag mit entsprechendem Ticket die Fachmesse "therapie Leipzig" zu besuchen und dort bei der Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit dabei zu sein. Am zweiten Tag bietet der Expertenworkshop die bewährte Mischung aus Vorträgen und Workshops an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig. Die Teilnehmer erwartet ein  abwechslungsreiches Workshop-Programm sowie spannende Vorträge, in denen das Thema „Stärke deine Muskeln - bleib' rückenfit!” praxisnah umgesetzt und behandelt wird.

Die FPZ GmbH, Anbieter der FPZ Therapie gegen Rückenschmerzen, ist auch dieses Jahr wieder beim Tag der Rückengesundheit mit dabei. Die Aktion wird von zahlreichen FPZ Therapiezentren bundesweit unterstützt, die ihre Türen für Interessierte und Patienten öffnen und gegen einen Gutschein eine kostenlose Rückenberatung anbieten.

Die FPZ Kommunikationsabteilung startet des Weiteren ein Instagram-Gewinnspiel. Zu gewinnen gibt es unter anderem ein Personal Training mit Zehnkampf-Weltrekordler Jürgen Hingsen.

Des Weiteren bieten die Injoy Rückenfit-Zentren kostenlose Rücken-Sprechstunden und Rückenanalysen vom 11. bis 17. März an. Gemeinsam mit einem Trainer erfahren Interessierte alles rund um Ihren Haltungs- und Muskelstatus.

Rückenschmerzen vorbeugen, Haltungsschäden entgegenwirken und achtsamer mit sich und seinem Körper umgehen – das erreicht man mit den Präventionskursen ABJETZT/YOGA und ABJETZT/FIT. Zum Tag der Rückengesundheit gibt es die Kurse für kurze Zeit vergünstigt.

Auch die TOGU GmbH unterstützt den Tag der Rückengesundheit durch einen Aktionscode den Tag der Rückengesundheit. Mit diesem Code erhalten Sie einen Preisnachlass auf den TOGU Jumper sowie die TOGU Brasil.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.agr-ev.de/tdr](http://www.agr-ev.de/tdr)

**Über die AGR**

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR- Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zertifizierten Produkten gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de).

**Infokasten: Tipps für das Büro**

Ein Arbeitstag kann stressig sein: Vor lauter Anspannung verspannt häufig der Körper – insbesondere die Rücken- und Nackenmuskulatur. Sinnvoll ist es daher, Arbeitsplätze und Abläufe so zu gestalten, dass sie mehr Bewegung und Flexibilität zulassen. Um das eigene Büro rückengerechter zu gestalten, sind ergonomische  [Sitzmöbel](https://www.agr-ev.de/de/sitzen-buero), höhenverstellbare Schreibtische und Stehpulte ein guter Anfang ([www.agr-ev.de/ arbeitsplatz-buero](https://www.agr-ev.de/de/arbeitsplatz-buero)). Sinnvoll ist es auch, den Körper während des Arbeitstages regelmäßig zu bewegen. Dazu bieten sich gezielte Dehnübungen für den Schulter- und Nackenbereich an. Ein Gang zum Kollegen ersetzt die nächste E-Mail und ein Spaziergang in der Mittagspause fördert die Konzentration.

**Kurz & bündig**

Zum 18. Mal findet am 15. März 2019 der Tag der Rückengesundheit statt. Das diesjährige Motto „Stärke deine Muskeln – bleib‘ rückenfit!“ ruft zur Stärkung der Muskulatur und damit zur Prävention von Rückenschmerzen auf. Initiiert und organisiert wird der Aktionstag von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Rund um den 15. März finden bundesweit zahlreiche Veranstaltungen, Workshops und Aktionen statt. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.agr-ev.de/tdr](http://www.agr-ev.de/tdr)