

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Lebenslust statt Rückenschmerzfrust – wie tägliches Genussstraining Ihren Rücken stärkt

12. Tag der Rückengesundheit am 15. März 2013

„Lebenslust statt Rückenschmerzfrust“ heißt der diesjährige Leitgedanke zum Tag der Rückengesundheit. Der bundesweite Aktionstag wird seit nunmehr zwölf Jahren in enger Zusammenarbeit vom Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. organisiert und findet jährlich am 15. März statt.

Das Ziel: Aufklären über nachhaltige Prävention und Therapie von Rückenleiden. Gute Ansätze bietet zum Beispiel die „Neue Rückenschule“. Denn erste Ergebnisse einer Evaluationsstudie* über die Wirksamkeit der neu definierten, ganzheitlichen Ansätze der „Neuen Rückenschule“ belegen, dass sowohl physische als auch psychische Faktoren die Rückengesundheit stark beeinflussen. Denn selten veranlasst ein Bandscheibenvorfall oder Verschleiß an der Wirbelsäule Personen zur Aussage „Ich habe Rücken!“. Häufiger spielen mentale Einstellungen und Dauerstress eine Rolle bei lang andauernden Rückenschmerzen. Die übertriebene Konzentration auf den kranken Rücken verstärkt die Schmerzwahrnehmung. Daher fordern Rückenexperten die Beibehaltung der körperlichen Aktivität, längere Schonung tut dem Rücken selten gut. Statt sich übertrieben mit den



© Anatolij Samara - Fotolia.com

lichen Dinge zu kümmern, sondern vor allem auch um die mentalen Aspekte wie Lebensfreude und Wohlbefinden.

Genussvolle Momente gibt es an jedem Ort und zu jeder Zeit. Dazu zählen die wärmenden Sonnenstrahlen, die blühende Rose, der duftende Kaffee oder das Lächeln eines Kindes. Der entspannte Spaziergang im Wald, die Radtour um einen See, die Tanzeinlage auf einer Feier oder der Besuch eines Konzertes sind meistens auch gut für den Rücken. Rückenstärkende Fitnessübungen müssen nicht schweißtreibend, langweilig und freud-

nusstraining verbessert die Körperwahrnehmung, baut Stress ab und verringert die Schmerzwahrnehmung.

Was passiert am Tag der Rückengesundheit?

Die Information der Bevölkerung steht im Mittelpunkt. In der ganzen Republik werden deshalb Gesundheitsakteure wie Rückenschullehrerinnen und -lehrer Sonderaktionen für Interessierte anbieten und Apotheken, ärztliche und therapeutische Praxen, Sanitätshäuser sowie AGR-zertifizierte Fachgeschäfte den Besuchern die neuesten Erkenntnisse und Produkte zum Thema Rückengesundheit näher bringen. Dies geschieht in Form von Vorträgen, Schnupperkursen, Testangeboten, Rückenvermessungen etc.



© photocreo - Fotolia.com

Beschwerden im Rücken zu beschäftigen, soll die Aufmerksamkeit eher auf die schönen Dinge im Leben gelenkt werden.

Die aktuellen Erkenntnisse über die Entstehung chronischer Rückenschmerzen haben zum Leitgedanken des Tages der Rückengesundheit geführt. Er soll dazu ermuntern, sich beim Auftreten von Rückenschmerzen nicht nur um die körper-

los sein. Ganz im Gegenteil: Die Vielfalt an effektiven Bewegungs- und Koordinationsübungen steigert das Wohlbefinden und macht in der Gruppe auch langfristig Spaß.

Die Wahrnehmung von wohltuenden und genussvollen Sinneseindrücken gehen in unserer hektischen und stressigen Zeit oft verloren. Tägliches Ge-

Während die AGR-zertifizierten Fachhändler mit interessanten Vorträgen und kostenlosen Beratungsaktionen aufwarten, bieten Physiotherapeuten des Deutschen Verbandes für Physiotherapie e. V. (ZVK) und FPZ-Rückenzentren ihre Leistungen zum Kennenlernen an. Auch der Verband für Turnen und Freizeit e. V. initiiert spezielle Veranstaltungen am Tag der Rückengesundheit. Unter dem Motto „aktivGESUND im Rheinland“ bündelt das Zentrum für Gesundheit der Sporthochschule Köln die Aktionen im Rheinland. Zahlreiche Aktivitäten werden zudem durch die Ärzteinitiative „Freude durch Bewegung“ vorbereitet.

Spielen, bewegen, sitzen – dafür steht der „Hokki“ der Firma VS aus Tauberbischofsheim. Daher unterstützt VS

* Evaluationsstudie in Kooperation der Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie, FB Motorik, Pathophysiologie und Biomechanik und dem Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums der Friedrich-Schiller-Universität Jena, begleitet von der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG) Bonn



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

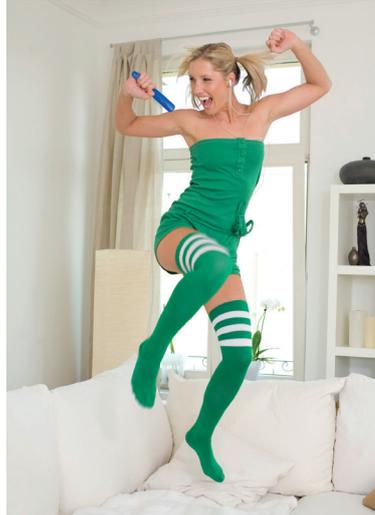
– als Unternehmen, welches sich der Rückengesundheit verpflichtet fühlt – diese bundesweite Aktion mit einem einmaligen Angebot für alle die spielerisch mehr Bewegung in ihren Alltag bringen möchten. Vom 11. bis zum 17. März bietet VS einen Aktionsnachlass für den von der AGR empfohlenen „Hokki“ an.

Interessierte haben außerdem die Möglichkeit, sich in der Zeit vom 11. bis zum 15. März kostenfrei den Rücken mit der AGR-geprüften MediMouse® vermessen zu lassen (reguläre Kosten ca. 80 Euro). 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. Das bedeutet, ohne schädliche Röntgenstrahlen können sich von Rückenproblemen betroffene Bürger sinnvolle und qualifizierte Informationen über den eigenen Rücken einholen.

Unter dem Motto „Wie tägliches Genusstraining den Rücken stärkt“ bieten qualifizierte Kursleiter vom Bundesverband der deutschen Rückenschulen vor Ort Trainingseinheiten mit AGR-geprüften bzw. empfohlenen Sportgeräten wie TOGU® Brasil, AIREX® Balance-Pad und FLEXI-BAR® an. Vordergründig zählt es, den Spaß an der täglichen Bewegung im alltäglichen Umfeld zu fördern, so dass sich bei jedem bereits mit geringen Mitteln ein positiver Erfolg einstellen kann. Weiterhin gilt es das Bewusstsein für die große Bedeutung von Entspannung und Gelassenheit zu schärfen. Diese Art der Stressbewältigung trägt in hohem Maße zum Wohlbefinden jedes Menschen bei und somit auch zur Rückengesundheit.

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin unterstützt Aktionstag

Zentrale Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit ist der BdR-Expertenworkshop mit hervorragenden Fachvorträgen und interessanten Work-



© Fotowerk - Fotolia.com

shopangeboten, der in Kooperation mit der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) bereits am 9. März in der DASA 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., dem Bundesverband staatlich anerkannter Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS) e. V. und dem Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer (DGymB) e. V.

Am 10. März bietet die DASA in Dortmund zudem ein Extra-Programm für Familien mit vielen Tipps und Tricks für einen gesunden Rücken. Selbstverständlich kommt die eigene Bewegung dabei nicht zu kurz. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. und der ErgonomieCampus zeigen anhand bewegungsintensiver Parcours in der DASA mit Spaß und Sachverstand, wie es sich im Beruf und Alltag rückenfreundlicher leben lässt.

Über die AGR

Informieren, Aufklären, Vorbeugen – diese Ziele verfolgt die Aktion Gesunder Rücken

e. V. seit der 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 Bewegungsapparat 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 ÖKO-TEST 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 „AGR-MAGAZIN“ zum Preis von 9,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90 oder www.agr-ev.de/patientenmedien) erhältlich.

KURZ & BÜNDIG

Unter dem Motto „Lebenslust statt Rückenschmerzfrust“ findet am 15. März bundesweit der 12. Tag der Rückengesundheit statt. Unter der Organisation des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. werden bundesweit zahlreiche Veranstaltungen, Vorträge, Schnupperkurse, mediMouse®-Rückenvermessungen und Aktionen rund um das Thema Prävention und Therapie von Rückenleiden sowie Genusstraining angeboten. Weitere Informationen gibt es unter: www.agr-ev.de/tdr2013



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

Die Zahl der qualifizierten Unterstützer und die damit verbundene Angebotsvielfalt steigt Jahr für Jahr und erhöht sowohl die Bedeutung als auch den Nutzen des Aktionstages für den Bürger. Detaillierte Hinweise zu allen Angeboten finden Sie ab sofort im Internet unter www.agr-ev.de/tdr2013

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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: TdR 2013
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