

Aktion Gesunder Rücken e.V.

## 9. Tag der Rückengesundheit am 15. März 2010

„Der Rücken beginnt im Kopf“



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Rückengesundheit erarbeiten Rückenschulexperten unter Leitung des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen die „Dortmunder Deklaration 2010“ mit zahlreichen wertvollen Tipps und Informationen zur Rückengesundheit (unter [www.bdr-ev.de](http://www.bdr-ev.de)).

Am 15. März 2010 können sich Interessierte und Betroffene bei zahlreichen Aktionspartnern wie Physiotherapeuten, Apotheken, Rückenschulen, Verbänden, Fachhändlern und vielen weiteren Einrichtungen informieren und beraten lassen. Eine Übersicht über das komplette Programm des Aktionstages sowie eine bundesweite Liste aller Aktionspartner finden Sie unter [www.forum-schmerz.de](http://www.forum-schmerz.de)

Um die individuell am besten geeignete Behandlungsmethode zu finden und im Verlauf der Therapie Fortschritte feststellen und dokumentieren zu können, ist eine qualifizierte Rückenvermessung empfehlenswert. Das AGR-zertifizierte Rückenvermessungsgerät MediMouse® bietet diese Möglichkeit, völlig strahlenfrei und ohne sonstige Nebenwirkungen. Es wird entlang der Wirbelsäule von oben nach unten über den Rücken gerollt. Dabei werden die erfassten Informationen direkt auf einen Computer übertragen und können sofort ausgewertet werden. Arzt oder Therapeut erhalten direkt exakte Informationen über Haltung, Bewegungsumfang und Haltungskompetenz des Patienten. Im Rahmen des Tages der Rückengesundheit bieten bundesweit ausgewählte Spezialisten vom 15. bis 19. März 2010 eine

(agr) „Der Rücken beginnt im Kopf“ – so lautet das Motto des diesjährigen Tages der Rückengesundheit am 15. März. Bereits zum 9. Mal ruft das Deutsche Grüne Kreuz e. V. (DGK) gemeinsam mit dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zu diesem bundesweiten Aktionstag auf.

Rund um diesen Tag informieren mehrere hundert Aktionspartner über die Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen. Das Motto macht deutlich: Nicht nur Fehlhaltungen

und einseitige Belastungen können Rückenschmerzen verursachen, sondern auch psychische Faktoren wie Stress oder Depressionen. „Wenn der Rücken schmerzt, sollte dies ein Warnsignal sein, sich mehr um seine körperliche und seelische Gesundheit zu kümmern“, so Dr. Dietmar Krause von DGK. Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden ist deshalb ein ganzheitliches Konzept notwendig, das sowohl ein rückenfreundliches Umfeld als auch Entspannungstechniken und Maßnahmen zur Stressbewältigung umfasst. Anlässlich des Tages der

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

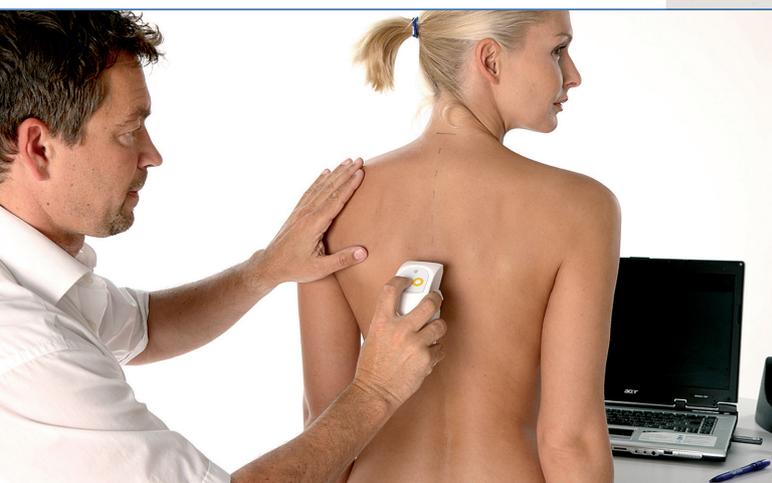
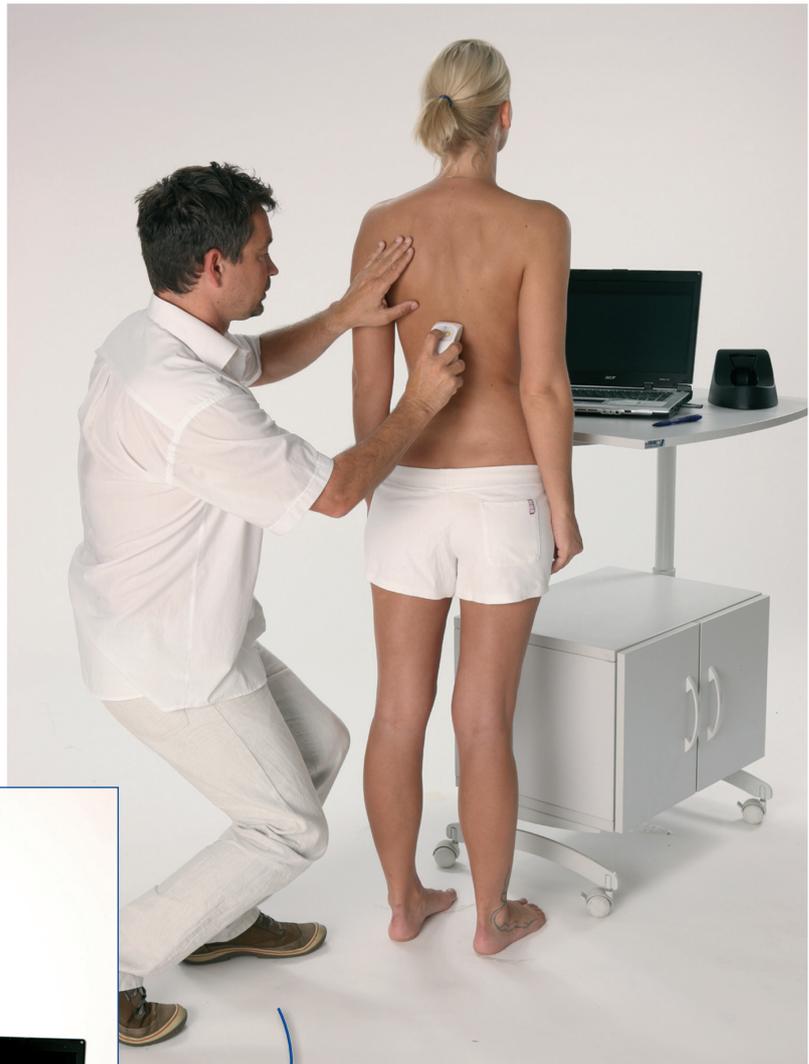




kostenfreie Rückenvermessung mit der MediMouse® an. Eine Adressliste für die Rücken-Check-Aktion sowie weitere Informationen sind unter [www.agr-ev.de/medimouse](http://www.agr-ev.de/medimouse) oder direkt beim Hersteller Lucamed (Tel. 07761/93 38 363 oder [info@lucamed.de](mailto:info@lucamed.de)) erhältlich.

Weiterführende Informationen zu einem rückengerechten Alltag, zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte ist 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/betroffene/medien](http://www.agr-ev.de/betroffene/medien)) erhältlich.

**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



#### KURZ UND BÜNDIG:

„Der Rücken beginnt im Kopf“ – so lautet das Motto des 9. Tages der Rückengesundheit am 15. März 2010. Initiiert wird der bundesweite Aktionstag vom Deutschen Grünen Kreuz e. V. in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen e. V. und der Aktion Gesunder Rücken e. V.. Interessierte und Betroffene können sich bundesweit

bei zahlreichen Aktionspartnern wie Physiotherapeuten, Apotheken, Rückenschulen, Verbänden, Fachhändlern und vielen weiteren Einrichtungen rund um Prävention und Therapie von Rückenschmerzen informieren und beraten lassen. Weiterführende Informationen unter [www.agr-ev.de/tdr2010](http://www.agr-ev.de/tdr2010)

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presse](http://www.agr-ev.de/presse) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
Stichwort: TdR 2010  
Postfach 103  
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
E-Mail: [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)  
Internet: [www.agr-ev.de](http://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  
[bahr@rothenburg-pr.de](mailto:bahr@rothenburg-pr.de)  
[www.medipresse.de](http://www.medipresse.de)  
[www.rothenburg-pr.de](http://www.rothenburg-pr.de)