

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# „Ergodynamik – bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung!“

## 15. Tag der Rückengesundheit am 15. März 2016



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Am 15. März 2016 findet zum 15. Mal der Tag der Rückengesundheit in Deutschland statt. Das diesjährige Motto „Ergodynamik – bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung!“ soll dazu auffordern, das eigene Leben aktiv zu gestalten, auf ein bewegtes, ergonomisches Arbeits- und Freizeitumfeld zu achten und monotone Körperhaltungen zu vermeiden. Denn durch ausreichend Bewegung, ein rückenfreundliches Verhalten sowie mit Hilfe von Alltagsprodukten, die Ergonomie und Dynamik miteinander verbinden, können Rückenbeschwerden verhindert und bereits bestehende Schmerzen gelindert werden. Der bundesweite Aktionstag wird in enger Zusammenarbeit zwischen dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. organisiert.

Die Entstehung von Rückenschmerzen hat verschiedene Ursachen. Körperliche, psychische und soziale Aspekte spielen beim Schmerzgeschehen grundsätzlich eine wichtige Rolle. Zum Tag der Rückengesundheit liegt der Fokus dieses Jahr auf dem Schwerpunkt der „Ergodynamik“. Ergonomie bedeutet nicht Schonung oder Entlastung des Muskel-Skelett-Systems, sondern regelmäßige, funktionsgerechte Belastung. So sollte der Rücken nicht dauerhaft abgestützt und Bück- und Hebevorgänge nicht grundsätzlich vermieden werden. Der Begriff Dynamik umschreibt sowohl



Acht von zehn Erwachsenen in Deutschland hatten schon einmal mit Rückenschmerzen zu tun. Bild: FPZ



den Wechsel der Körperhaltungen und Körperbewegungen, als auch zwischen Be- und Entlastung sowie Vermeidung von Monotonie und Zwangshaltungen und die Förderung der körperlichen Aktivität. Ergodynamik steht auch für das Thema der Verhältnisprävention und somit für die Gestaltung „ergodynamischer Alltagsprodukte“, also Gegenstände, die Ergodynamik im Alltag fördern. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt dabei das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar.

### Der Aktionstag bietet vielfältige Angebote und Veranstaltungen

Gesundheitsakteure wie ärztliche und therapeutische Praxen, Rückenschulen, Apotheken, sowie AGR-zertifizierte Fachgeschäfte bieten rund um das Motto des Tags der Rückengesundheit in der ganzen Republik ein umfangreiches Programm mit zahlreichen Aktionen wie z. B.

Schnupperkursen, Workshops und Infoveranstaltungen an. Im Zentrum steht dabei die Aufklärung über die Therapie und Prävention von Rückenbeschwerden.

Auch dieses Jahr wirken wieder zahlreiche FPZ Rückenzentren am Tag der Rückengesundheit mit. Bundesweit öffnen sie ihre Türen und informieren über Ursachen und mögliche Maßnahmen gegen Rückenschmerzen. Zudem bieten die Zentren vielfältige Angebote wie Beratungsgespräche, Workshops, Vorträge und Analysen der Rückenmuskulatur an. Alle Veranstaltungen, Aktionen und Angebote zum Tag der Rückengesundheit finden sich unter [www.agr-ev.de/tdr](http://www.agr-ev.de/tdr)

### AGR-Coach – Onlinefitness für Zuhause: Special zum Aktionstag

Wer sich am Tag der Rückengesundheit zum großen Online-Fitnessprogramm „AGR-Coach.de“ anmeldet, kann das



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



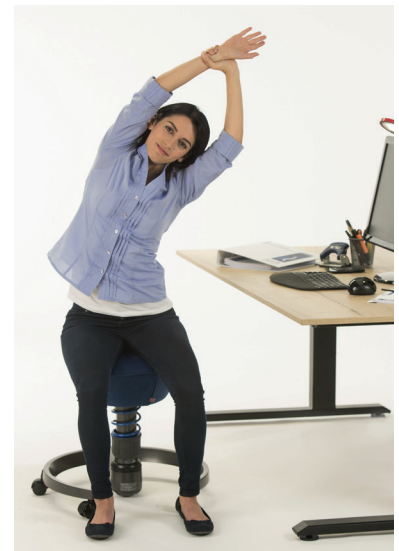
umfangreiche Programm 8 Wochen (anstatt 4 Wochen) kostenlos testen. Zusätzlich erhält er in diesem Zeitraum täglich das „5 Minuten Rückentraining“ kostenlos. Das sind Informationsvideos über den Rücken, Risiken im Alltag und vorbeugende Maßnahmen. Die Kurzvideos stammen aus dem AGR-empfohlenen Buch von Manuel Eckardt „Das 5-Minuten-Rückentraining“.

**Auftaktveranstaltung:  
Expertenworkshop in Recklinghausen**  
Auftaktveranstaltung für den Tag der

Rückengesundheit bildet der Expertenworkshop am 5. März in Recklinghausen. Die teilnehmenden Bewegungsfachkräfte erwartet im Alexandrine-Hege-mann-Berufskolleg ein spannendes Programm mit wissenschaftlich fundierten Vorträgen, zahlreichen Workshops und dem großen AGR-Ergonomiezelt. Veranstalter sind neben BdR und AGR das Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. und der Verband Physikalische Therapie (VPT) e.V.

#### Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. befasst sich seit 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 reduzieren oder möglichst ganz verhindern lassen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt dabei das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Verschiedene Alltagsgegenstände, unter anderem 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 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 12,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90 oder [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien)) erhältlich. ■



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

## KURZ & BÜNDIG

Unter dem Motto „Ergodynamik – bringen Sie Bewegung in Ihrem Alltag!“ findet am 15. März der Tag der Rückengesundheit statt. Unter der Organisation des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. werden bundesweit zahlreiche Veranstaltungen, Vorträge, Schnupperkurse und Aktionen rund um das Thema Prävention und Therapie von Rückenleiden angeboten. Weitere Informationen gibt es unter: [www.agr-ev.de/tdr](http://www.agr-ev.de/tdr)

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

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
Stichwort: TdR 2016  
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