

Mit der Rückenschule 2.0 gegen das Kreuz mit dem Kreuz

Tag steht 2021 unter dem Motto „Keinen Bock auf Rücken“ / Initiatoren informieren über Maßnahmen zur Prävention und Heilung

Am 15. März ist wieder Tag der Rückengesundheit, und dieser läutet in diesem Jahr die erste digitale Themenwoche rund um die Rückengesundheit ein. Bei der Initiative des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. dreht sich dieses Mal alles um die Rückenschule 2.0. Dabei handelt es sich um ein wissenschaftlich fundiertes, alltagsnahes Maßnahmenpaket zur ganzheitlichen Prävention und Linderung von Rückenschmerzen – in diesem Jahr coronabedingt in passenden Formaten, ganz digital.

Viele Spezialisten zu Gast

Im Rahmen der Woche der Rückengesundheit vom 15. bis zum 19. März stellen namhafte Exper-

ten Betroffenen und interessierten Laien an fünf Themenabenden in Live-Vorträgen und Workshops alltagstaugliche Tipps, lizenzierte Programme und Konzepte zur Rückengesundheit vor. Wer sich unter www.tdr.digital anmeldet, erhält während der Themenwoche regelmäßige Reminder sowie die tägliche Themenvorschau.

Laut einer Auswertung der Techniker Krankenkasse ging 2020 jeder zwölfte Tag von Krankenschreibungen auf das Konto von Rückenleiden. In den meisten Fällen gibt es für Rückenbeschwerden keine klare Ursache. Häufig sind sie ein Zusammenspiel aus Bewegungsmangel, Stress, falscher Haltung und einer mangelhaften Ergonomie. Geschlossene Sportstätten, Fitnessstudios, Homeoffice und Rückenschulen tun

ihhrübriges, dass Rückengesundheit dieser Tage nur mit vermehrter Eigeninitiative möglich ist.

Digitale Vorträge

Genau hier setzt die Rückenschule 2.0 an. Unter diesem Motto finden zum 20. Tag der Rückengesundheit erstmals zahlreiche digitale Live-Vorträge und Workshops statt. Interessierte können im Live-Chat und in Diskussionsrunden im direkten Austausch mit den Referenten ihre Fragen stellen. 2021 ist das Jahr, in dem Interessierte „Keinen Bock auf Rücken“ haben und etwas für sich tun.

„Die Rückenschule ist ein Maßnahmenpaket aus vielfältigen Lern- und Trainingseinheiten, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Orthopädie, Sport- und Ernährungswissenschaften sowie Psychologie fußt“, so Ulrich Kuhnt, Inhaber der Rückenschule Hannover und Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR). „Damit wollen wir eine alltagstaugliche Anleitung zur Selbsthilfe für jedermann bieten. Es geht darum, für sich persönlich zu entdecken, was dem eigenen Rücken guttut.“

Die Woche beginnt mit dem Tag der Rückengesundheit am 15. März mit dem Thema „Alltagsprodukte für deine Rückengesundheit“. An diesem Tag erläutert unter anderem Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., wie ergonomisches Sitzen und Liegen die



Die Woche der Rückengesundheit läuft vom 15. bis zum 19. März im Digitalformat. Namhafte Experten geben in Live-Vorträgen Tipps zum Thema Rückengesundheit.

Foto: Karolina Grabowska / Pexels

Rückengesundheit beeinflusst. „In unserem Alltag sind wir von allerlei Dingen umgeben, die wir als selbstverständlich betrachten. Ob aber zum Beispiel der Bürostuhl in meinem Homeoffice wirklich rückengerecht ist, darüber machen sich nach wie vor zu wenige Menschen Gedanken“, erläutert Detjen und ergänzt, warum ihm der Tag der Rückengesundheit so wichtig ist: „Wir möchten Menschen zeigen, wie sie ihr Umfeld, ihren Arbeitsplatz, ihr Zuhause so gestalten können, dass Rückenschmerzen vermieden werden.“

Dafür arbeiten wir gemeinsam mit Betroffenen, Ärzten und Therapeuten, Herstellern, medizinischen Verbänden, Fachhändlern und vielen mehr daran, denn rückengerechte Alltagsgegenstände sind ein wichtiger Baustein der Therapie und Prävention. Zusammen mit dem BdR haben wir mit der digitalen Themenwoche zum Tag der Rückengesundheit eine zeitgemäße Plattform geschaffen.“

Am Dienstag stehen Faszien im Fokus – und mit welchen Übungen man diese am besten fit hält, erklärt der Physiotherapeut Günter Lehmann.

erklärt der Physiotherapeut Günter Lehmann.

Sportwissenschaftler laden zu Referat ein

Am dritten Tag widmen sich die Sportwissenschaftler Hendrik und Robin Schäfer von der Ruhr-Universität Wuppertal dem Thema sensomotorisches Training. Dabei erklären sie, wie sich die dafür wichtigen wirbelsäulennahen Muskeln durch entsprechende Übungen trainieren lassen. Am Donnerstag zeigt unter anderem

die bekannte Gymnastiklehrerin Gabi Fastner mit ihrem Vortrag „Stabilität bringt Mobilität“ Übungen für zu Hause mit einem einfachen Ball. Zusätzlich zeigt die Sportphysiologin Barbara Klein, wie sich jeder in 20 Minuten fit halten kann.

Zum Abschluss der Woche der Rückengesundheit erläutern die Rückenexpertinnen am Freitag, wie Psyche und Rücken in Verbindung stehen – und wie sich durch Yoga und Pilates Entspannung und Achtsamkeit trainieren lassen. „Viel zu oft stehen bei Rückenproblemen Medikamente und Operationen im Fokus“, so Kuhnt. „Wir hingegen arbeiten ganzheitlich und ressourcenorientiert.“

Die Themenwoche wird als Live-Video-Stream auf Youtube für jedermann zugänglich übertragen. Parallel finden Chats mit den Experten statt, in denen Fragen gestellt werden können. Die Inhalte stehen auch nach der Themenwoche zum Tag der Rückengesundheit weiterhin im Internet zur Verfügung. Seit 25 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. 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 Gütesiegel gibt es auf www.ruecken-produkte.de!

Wissensvermittlung rund um den Rücken

- Speziell für Schwangere
- Theorie- und Praxiseinheiten
- Online Kurs ab 18.3.
- Donnerstags 10:00 bis 11:00 Uhr

Infos und Anmeldung unter:
www.motivare.me ☎ 01578 24 75 401





Zentrum für Physikalische Therapie aller Art
Traditionelle Chinesische Medizin
Medizinische Trainingstherapie

REHA Podbi / 4 Grenzen
Podbielskistr. 96 · 30177 Hannover · Tel.: (0511) 69 73 92
E-Mail: reha-podbi4grenzen@gmx.de
www.reha-podbi4grenzen.de
Für alle Kassen und BGs sowie Privatpatienten



SOPHIENKLINIK



Die SOPHIE - Ihre moderne Belegarztpraxis mit zertifiziertem Endoprothesenzentrum und ganzheitlicher Rundum-Versorgung aus einer Hand. Hier finden Sie Experten rund um das Thema Rückengesundheit:

SCHMERZTHERAPEUTEN, SPORTMEDIZINER, WIRBELSÄULENSPEZIALISTEN UND UNSER PHYSIOTHERAPIETEAM.

Sophienklinik GmbH
Bischofsholer Damm 160 · 30173 Hannover · www.sophienklinik.de

Tun Sie sich etwas Gutes. Machen Sie jetzt Atemtraining zuhause.

Jetzt bestellen!



RÜCKENFITNESS ZENTRUM
andrea jäger
www.rueckenfitness-jaeger.de
☎ 0511-3535320



Wegen ihrer schonenden und wohltuenden Wirkung wächst die Nachfrage nach Infrarotwärmekabinen.

Foto: Gütegemeinschaft Saunabau, Infrarot und Dampfbad e. V., Wiesbaden/akz-o

Infrarotlicht kann Rückenschmerzen lindern

Tiefenwärme fördert Durchblutung und wirkt entspannend

Das Kreuz mit dem Rücken ist für fast alle Berufstätigen in Deutschland leidiger Alltag: Rückenschmerzen sind eine echte Volkskrankheit, laut der Studie „Arbeiten 2020“ im Auftrag der pronova BKK hat ein Viertel der Beschäftigten chronische Rückenschmerzen, 24 Prozent haben oft und 35 Prozent manchmal Rückenbeschwerden. Ganz ohne Rückenbeschwerden kommen nur 12 Prozent durch den Tag. Eine überraschend wirkungsvolle Anwendung kann hier Linderung verschaffen – regelmäßige Infrarotwendungen. In

der Infrarotkabine – mehr auf www.infrarotkabine-ral.de – können schmerzende und verspannte Körperpartien behandelt werden. Doch auf welchem Wirkprinzip basiert der Effekt, über Strahlungswärme Beschwerden bei Rückenschmerzen und Verspannungen lindern zu können?

Natürlicher Bestandteil

Infrarotwellen sind ein natürlicher Bestandteil des Sonnenlichts und werden vom Körper auch als so angenehm empfunden. Dabei erzeugt Infrarotstrahlung sogenann-

te Tiefenwärme: Trifft sie auf den Körper, wird sie von den obersten Hautschichten aufgenommen und in Wärme umgewandelt.

Der Körper erhöht als Konsequenz die Durchblutung der Haut, um diese zu kühlen – die Wärme wird über das Blut im gesamten Körper, auch in tiefere Gewebeschichten, verteilt. So gelangt die Wärme auch an verspannte Muskeln, der Körper fährt die eigene Wärmeproduktion herunter und senkt den Muskeltonus: Muskelverspannungen werden gelockert.

Röntgen, CT und MRT: Wann ist Untersuchung erforderlich?

Bei spezifischen Schmerzen Facharzt aufsuchen

Rund 85 Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen. „Bei der Versorgung kommen in vielen Fällen unnötige Maßnahmen zum Einsatz“, sagt Dr. Johannes Schenkel, ärztlicher Leiter der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD).

Fehlbelastung ist Faktor

Für Diagnose und Therapie ist es wichtig, zwischen nicht spezifischen und spezifischen Rückenschmerzen zu unterscheiden. Nicht spezifische Rückenschmerzen lassen sich in der Regel nicht auf eine einzelne Ursache zurückführen und können durch Faktoren wie Bewegungsmangel oder Fehlbelastungen ausgelöst werden. Hinter spezifischen Schmerzen können unter anderem ein akuter Bandscheibenverfall oder eine Verengung des Wirbelkanals stecken.

Ob Hinweise auf spezifische Ursachen vorliegen, kann der Arzt durch eine körperliche Untersuchung feststellen. „Finden sich darauf keine Warnhinweise, sind Röntgen, Computertomografie (CT) oder Magnetresonanztomografie (MRT) vorerst nicht nötig.“ Sie haben Fragen zum Thema? Die UPD berät kostenfrei und unabhängig unter (08 00) 0 11 77 22 und www.patientenberatung.de.

Bei unspezifischen Rückenschmerzen sollten solche bildgebenden Verfahren erst in Erwägung gezogen werden, wenn Beschwerden trotz leitliniengerechter Therapie nach vier bis sechs Wochen schlimmer werden oder Patienten anhaltend in ihren Aktivitäten eingeschränkt sind. Studien zeigen jedoch, dass diese Empfehlungen häufig nicht umgesetzt werden. „Die Daten deuten darauf hin, dass bei Rückenschmerzen zu früh und zu häufig bildgebende Verfahren angewandt werden. Hier liegt eine Überversorgung vor“, sagt Dr. Schenkel.

Risiko besteht

Es besteht das Risiko, dass die Untersuchungen einen vermeintlichen Grund für die Kreuzschmerzen zeigen, der gar nichts mit den Beschwerden zu tun hat. Verschleißerscheinungen an Knochen und Bandscheiben sind bei vielen Menschen zu sehen, die keine Schmerzen haben. Eine Überdiagnostik kann zu unnötigen Behandlungen führen – bis hin zur Operation. „Wenn Ihnen der Arzt bei Rückenschmerzen Röntgen, CT oder MRT empfiehlt, sollten Sie ihn nach den Gründen fragen. Erkundigen Sie sich nach dem zu erwartenden Nutzen im Vergleich zu möglichen Risiken. Dies gilt nachfolgend auch für empfohlene Therapien.“ akz-o

Übung mit dem Idiag P100 hilft, wieder richtig zu atmen

Durch häufiges Sitzen wird Zwerchfell beeinträchtigt – All-in-one-Atemmuskeltrainer verschafft Kraft und Ausdauer

Das Atmungssystem spielt eine wichtige Rolle für Gesundheit, Leistung und Lebensqualität. Aber: Viele Menschen haben verlernt, richtig zu atmen. Sie atmen „flach“. Dabei wird zu viel ein-, aber kaum mehr ausge-

atmet. Der Brustkorb bleibt so in geöffneter Stellung, er schwingt nicht mehr vor und zurück. Dadurch schränkt sich die Brustkorbbeweglichkeit ein.

Auch durch häufiges Sitzen verspannt und verkürzt sich die

Bauchmuskulatur – sie kann nicht mehr richtig ausdehnen. Als Folge davon kann sich das Zwerchfell nicht mehr in den Bauchraum ausweiten und nicht mehr richtig arbeiten. Atemtraining mit dem Idiag P100 kann

dabei helfen, wieder richtig zu atmen.

Die konsequente Anwendung des Gerätes verspricht eine deutliche Verbesserung der Atemmuskulatur sowie der gesamten körperlichen Leistungs-

fähigkeit und des allgemeinen Wohlbefindens. Der Idiag P100 ist der einzige All-in-one-Atemmuskeltrainer, der ein individualisiertes Atemmuskeltraining für Kraft, Ausdauer und Intervall bietet.