

Tag der Rückengesundheit: Lebenslust statt Rückenfrust

Jeder dritte von vier Deutschen leidet mindestens ein Mal in seinem Leben an Rückenschmerzen. Im Hinblick auf die Volksgesundheit bedeutet das: Rückenschmerzen gehören zu den am weitesten verbreiteten Volkskrankheiten. Im Laufe eines Jahres leiden 56 Prozent der Männer und 62 Prozent der Frauen an Rückenschmerzen. Sie stellen damit die häufigste Form von chronischen Beschwerden dar. Deshalb werden am 15. März, dem bundesweiten „Tag der Rückengesundheit“, Informationsveranstaltungen und Aktionen durchgeführt, welche die Bevölkerung über das Vorbeugen und Lindern von Rückenschmerzen informiert. Initiator ist die Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR). Das diesjährige Motto „Lebenslust statt Rückenfrust – wie tägliches Genusstraining Ihren Rücken stärkt!“ hat die AGR mit dem Bundesverband der deutschen Rückenschule (BdR e.V.) entwickelt.

Auch der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin e.V. (GSAAM) ist es wichtig, dass die Bevölkerung über Wirbelsäulenerkrankungen informiert ist und auch weiß, wie sie sich davor schützen kann. „Über 90 Prozent der akuten Rückenbeschwerden sind unkompliziert. Um die Schmerzen zu lindern reichen niedrig dosierte Schmerzmittel, viel Wärme und Massagen. Viele Menschen denken sie müssen aufgrund der Schmerzen in eine Bewegungsstarre verfallen. Im Gegenteil sie müssen sich bewegen. Spazieren gehen oder leichtes Radfahren kann zur Verbesserung der Schmerzen beitragen“, so Prof. Kleine-Gunk, Präsident der GSAAM.

Es ist unbestritten, dass Bewegung nicht nur gut tut sondern auch eine Präventionsmaßnahme gegen Rückenbeschwerden ist. Die Bewegung soll keine sportliche Höchstleistung sein, sondern kleine Veränderungen, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen. Zum Beispiel können Besorgungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigt werden, Treppen steigen anstelle den Aufzug zu nutzen und außerdem sollte man auf ein rückenfreundliches Umfeld achten. Angefangen vom ergonomisch geformten Bürostuhl, über das häufigere Wechseln der Sitzposition bis hin zum temporären Ersetzen der Sitzposition in eine Stehphase.

Weitere Ursachen können auch ungünstige Verhaltens- und Gefühlsmechanismen sein. Psychische Überforderung oder Stress führen öfters zu Muskelverspannungen, die sich wiederum in Rückenschmerzen äußern können.

Weitere Informationen zu Angeboten zum „Tag der Rückengesundheit“ in Deutschland unter www.ruecken-tag.de.

Über die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V.

Die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V. (GSAAM) ist die größte europäische Anti-Aging Gesellschaft mit über 1000 Mitgliedern. Sie ist national- und international tätig und pflegt enge Kooperationen mit europäischen- als auch weltweit agierenden Fachgesellschaften. Der Präsident der GSAAM ist Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk. Die Aufgaben ergeben sich durch die Aufklärung und Erforschung physiologischer Alterungsprozesse sowie die Beschreibung medizinischer Verfahren und die Vorstellung von Arzneimitteln zur Verzögerung der Alterungsprozesse mit Verbesserung der Organengesundheit. Des Weiteren werden Untersuchungssysteme zur

Früherkennung gesundheitlicher Risiken (z.B. Herz- Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Osteoporose, Krebserkrankungen, Demenzformen) mit entsprechenden Verfahren der Prävention entwickelt. Ein wichtiger Aspekt der Arbeit ist die Entwicklung von Kriterien und Standards für eine Qualitätssicherung (Qualitätsmanagement) in der Präventions- und Anti-Aging Medizin und die Förderung der bundesweiten Weiterbildung.

Pressekontakt

ART.media Public Relations
Karoline Gordalla
Stromstraße 4, 10555 Berlin
Tel: 030 740 744 745
Email: karoline_gordalla@art-media.eu

ART.media

P U B L I C R E L A T I O N S