

medizin[®] news



15

Jahre AGR

Die Bedeutung eines ganzheitlichen Konzepts
zur **Therapie und Prävention von Rückenschmerzen**

Diese und weitere Bilder und Texte finden Sie auf der beiliegenden CD hinten im Heft



AGR_Titel.jpg



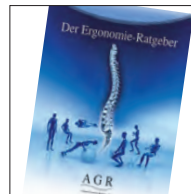
AGR_Stingel.jpg



AGR_01.jpg



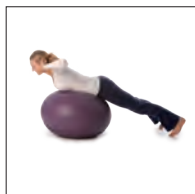
AGR_02.jpg



AGR_03.jpg



AGR_Uebung_01.jpg



AGR_Uebung_02.jpg



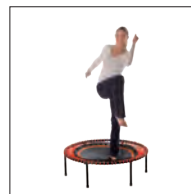
AGR_Uebung_03.jpg



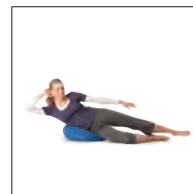
AGR_Uebung_04.jpg



AGR_Uebung_05.jpg



AGR_Uebung_06.jpg



AGR_Togu.jpg



AGR_Togu_02.jpg



AGR_Bellicon.jpg



AGR_Aeris.jpg



AGR_Bosch.jpg



AGR_ChungShi.jpg



AGR_Lattoflex.jpg



AGR_Lucamed.jpg



AGR_Moizi.jpg



AGR_Officeplus.jpg



AGR_Opel.jpg



AGR_Riese_Muelller.jpg



AGR_Sedus.jpg



AGR_Steitz.jpg



AGR_VS.jpg



AGR_Buchholz.jpg



AGR_Kuhnt.jpg



AGR_04.jpg



AGR_Pressemappe.pdf



AGR_Text.doc



Inhalt

- 4-5** **Langtext**
15 Jahre AGR
 Die Bedeutung eines ganzheitlichen Konzepts zur Therapie und Prävention von Rückenschmerzen
- 6** **Service**
 Gymnastik-Mix für einen starken Rücken
- 7-13** **Geprüft & empfohlen**
 Diese Produkte wurden mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet
- 14** **Experten**
 Dr. med. Martin Buchholz
 Ulrich Kuhnt
- 15** **Kurztext**
15 Jahre AGR
 Die Bedeutung eines ganzheitlichen Konzepts zur Therapie und Prävention von Rückenschmerzen

Liebe Leser,

bereits seit 15 Jahren ist es uns als Aktion Gesunder Rücken e. V. ein Anliegen, in der Bevölkerung, aber auch bei Ärzten und Therapeuten ein Bewusstsein für die Entstehung, Behandlung und Prävention von Rückenbeschwerden zu schaffen. Denn viele wissen nicht, dass sie selbst durch die Gestaltung eines orthopädisch sinnvollen Arbeits- und Freizeitumfeldes Rückenleiden vorbeugen und vorhandene Schmerzen sogar lindern können. Zentraler Aspekt beim Thema Rückenschmerzen ist die ganzheitliche Betrachtungsweise – sowohl die Einbeziehung der Psyche als auch die Reduzierung von Stress sowie die Kräftigung der Muskulatur und Vermeidung von Fehlbelastungen.

Diese Ausgabe der r&p medizin news® widmet sich dem Thema „15 Jahre AGR – Die Bedeutung eines ganzheitlichen Konzepts zur Therapie und Prävention von Rückenschmerzen“. Neben der Vorstellung AGR-zertifizierter Alltagsgegenstände aus den unterschiedlichsten Bereichen berichten Dr. Martin Buchholz, Orthopäde aus Hamburg, und Ulrich Kuhnt, Leiter der Rückenschule Hannover, von ihren täglichen Erfahrungen mit Rückenschmerzpatienten. Zusätzlich haben wir Ihnen verschiedene Übungen zum Training der Rückenmuskulatur zusammengestellt.

Ihr Georg Stingel

Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e. V.

15

Jahre

AGR

Die Bedeutung eines ganzheitlichen Konzepts
zur **Therapie und Prävention von Rückenschmerzen**

„Hilfe zur Selbsthilfe“ lautete das Motto, unter dem vor 15 Jahren die Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) gegründet wurde. 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. Hierzu sammelt und bündelt die AGR die wissenschaftlichen Erkenntnisse der unterschiedlichen medizinischen Kooperationspartner wie z. B. dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, dem Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner, dem Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie vielen anderen medizinischen Fachverbänden. Das gesammelte Expertenwissen dient als Basis für neue Produktentwicklungen, zur staatlich anerkannten Weiterbildungsmaßnahme für Ärzte und Therapeuten und als Ratgeber für Betroffene. Die Schaffung rückengerechter Arbeits- und Freizeitverhältnisse ist zentraler und anerkannter Baustein der Therapie und Prävention von Rückenbeschwerden.

Rückenschmerzen sind mit einem hohen Leidensdruck verbunden und beeinflussen den Alltag der Betroffenen meist stark – oftmals bis hin zur Arbeitsunfähigkeit. 2009 entfielen mehr als ein Drittel der Arbeitsunfähigkeitstage auf Muskel- und Skeletterkrankungen. Die Fehltage betrugen insgesamt 336 Tage je 100 beschäftigte Pflichtmitglieder der gesetzlichen Krankenkassen.¹ Allein in Deutschland verursachen Rückenschmerzen jährlich Kosten von fast 50 Milliarden Euro.² Die Ursachen, die zur Entstehung der Beschwerden beitragen, sind vielfältig. Eines der Hauptprobleme ist ein Mangel an Bewegung, der sich durch alle Altersschichten der Gesellschaft zieht, und der zu einer Verkümmern der Muskulatur und Schädigung der Wirbelsäule führt. Denn nur durch ausreichende Bewegungsanreize kann die Wirbelsäule schmerzfrei und uneingeschränkt funktionieren. Ebenfalls von zentraler Bedeutung für Schmerzen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich sind Fehlhaltungen und einseitige Belastungen am Arbeitsplatz und zu Hause, wie sie z. B.

durch unergonomische Sitzmöbel, durchgelegene Matratzen und Holzlattenroste, schlecht einstellbare Autositze und Fahrräder oder ungeeignetes Schuhwerk entstehen können. Nicht zu unterschätzen sind auch psychische Belastungen wie Stress, Ängste oder Depressionen, die sich in körperlichen Beschwerden wie Muskel- und Skeletterkrankungen äußern können. Auch wenn die Liste der Ursachen für Rückenschmerzen lang ist, gibt es effektive Präventionsmöglichkeiten. Eine große Rolle spielt dabei ein ganzheitliches Konzept, das sowohl die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur als auch die Vermeidung von Fehlbelastungen sowie die Reduzierung von Stress und psychischen Belastungen umfasst.

Im Alltag auf Bewegung setzen

Unverzichtbar ist ausreichend Bewegung im Alltag. Denn nicht nur der Rücken leidet darunter, dass wir die meiste Zeit des Tages im Sitzen verbringen, sondern Bewegungsarmut kann auch zu Übergewicht, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauferkrankungen führen. Bereits dreimal wöchentlich eine halbe Stunde leichter Ausdauersport wie Joggen, Walken oder Schwimmen ist ausreichend, um die Gesundheit generell zu fördern, die Muskulatur zu kräftigen und den Rücken zu entlasten. Zusätzlich sollten kleine Bewegungseinheiten wie Treppen steigen, kürzere Strecken zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren in den Tagesablauf eingebunden werden. Auch einfache Entspannungsübungen oder Gymnastik am Arbeitsplatz können wesentlich zur Vorbeugung von Verspannungen im Schulter-Nackengebiet beitragen und den Rücken entlasten. Um die Entstehung eines Teufelskreises von mangelnder Bewegung, Rückenschmerzen und noch weniger Bewegung zu durchbrechen ist es wichtig, sich bei bestehenden Beschwerden nicht übermäßig zu schonen, sondern die Rückenmuskulatur moderat zu aktivieren.

Weiterer wichtiger Baustein zur Prävention und auch Therapie von Kreuzschmerzen ist die so genannte rückengerechte Verhältnisprävention – die Schaffung eines rückenfreundlichen

Umfeldes. Rückenfreundlich bedeutet, dass sich Alltagsprodukte wie Stühle, Polstermöbel, Büroarbeitsplätze oder auch Fahrräder, Autositze und Bettssysteme individuell einstellen und an die körperlichen Voraussetzungen des Benutzers anpassen lassen. „Denn bei Prävention und Therapie von Rückenleiden spielen Alltagsprodukte, die den Bewegungsapparat und die Wirbelsäule optimal unterstützen, eine wesentliche Rolle“, so Detlef Detjen, Pressesprecher der AGR. Durch optimal angepasste Gegenstände des persönlichen Wohn- und Arbeitsumfeldes kann Verspannungen, Muskelverhärtungen und Abnutzungerscheinungen der Bandscheiben effektiv entgegen gewirkt werden.

¹BKK Faktenspiegel 10/2010, S. 2.

²Wenig, Christian et. al.: Costs of back pain in Germany, in: European Journal of Pain 2008, unter: www.europeanjournalpain.com/article/S1090-3801%2808%2900082-7/abstract.

³Nach Angaben der Bundesgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG), Wiesbaden, www.haltungundbewegung.de

Rückenschmerzen – nicht nur ein Altersproblem

Waren früher fast ausschließlich ältere Menschen und Menschen mit schwerer körperlicher Arbeit von Rückenschmerzen betroffen, leiden heute bereits vielfach junge Leute und häufig sogar schon Kinder unter Problemen mit dem Rücken. Auch hier ist die Hauptursache der starre Tagesablauf der Kinder und Jugendlichen ohne ausreichend sportliche Aktivität. Schon Schulkinder verbringen durchschnittlich neun Stunden täglich im Sitzen.³ Vielfach wird dabei unterschätzt, dass die Wirbelsäule von Kindern sehr empfindlich auf Fehlbelastungen reagiert. Denn die sensiblen Wachstums-

und Entwicklungsprozesse sind bei Schulkindern noch nicht abgeschlossen und Bewegungsmangel sowie ungeeignete Sitzmöbel und Schreibtische können zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen. Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., Wiesbaden, leiden 48 Prozent aller 11- bis 14-jährigen unter Haltungsstörungen, 44 Prozent aller Viertklässler klagen gelegentlich und 8 Prozent der Viertklässler sogar ständig über Rückenschmerzen. Um Rückenproblemen bei Kindern vorzubeugen und zu begegnen, sollte sowohl aktiv Bewegung in den Tagesablauf integriert als auch Wert auf einen rückenfreundlichen Kinderarbeitsplatz gelegt werden.

Das Gütesiegel der AGR „Geprüft & empfohlen“

Die Arbeit der Aktion Gesunder Rücken ist seit nunmehr über 15 Jahren untrennbar mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ verbunden. Ein wichtiger Baustein zur Prävention und Therapie von Rückenbeschwerden bei „Jung“ und „Alt“, sind rückenfreundliche Alltagsgegenstände. Ein rückenfreundliches Wohn- und Arbeitsumfeld ist sowohl für die Vermeidung als auch die Behandlung von Rückenschmerzen von entscheidender Bedeutung. Die Liste der Auslöser für falsche Belastungen ist lang: Durch-

gelegene Matratzen, unergonomische Sitzmöbel oder mangelhafte Autositze und ungeeignete oder falsch eingestellte Fahrräder können dem Rücken schaden. Wichtiges Merkmal orthopädisch sinnvoller Alltagsgegenstände sind daher die individuellen und weitreichenden Einstellungs- und Anpassungsmöglichkeiten. Nur rückengerechte Produkte, die den strengen Prüfkriterien einer unabhängigen medizinisch/therapeutischen Expertenkommission genügen, werden mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet. Das Gütesiegel wurde in Zusammenarbeit mit den beiden größten

deutschen Rückenschulverbänden, dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen e. V. und dem Forum

Gesunder Rücken - besser leben e. V., entwickelt und erhielt von ÖKO-TEST das Gesamturteil „sehr gut“. In den letzten Jahren wurde es an zahlreiche Alltagsprodukte wie Büro- und Sitzmöbel, Kinder- und Jugendmöbel, Schulranzen, Fahrräder, Bettssysteme, Pkw-Sitze, Schuhe und Sportgeräte etc. verliehen.

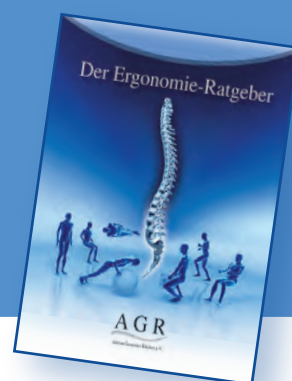


Ergonomie-Ratgeber: Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag

Wie entstehen Rückenschmerzen? Und vor allem, wie kann man die Beschwerden verhindern und was hilft im Ernstfall gegen die Schmerzen? Diese und zahlreiche andere Fragen rund um die Themen Rücken und Rückenschmerzen erläutert der Ergonomie-Ratgeber der AGR. Auf 228 Seiten beschreiben die Autoren, welche zahlreichen Ursachen zur

Entstehung von Rückenbeschwerden beitragen und erläutern anschaulich den Aufbau und die Funktion von Wirbelsäule und Rückenmuskulatur. Weitere Schwerpunkte des Ratgebers bilden die Hinweise zur Bedeutung eines rückenfreundlichen Alltagsverhaltens und wie sich Rückenschmerzen durch ein orthopädisches Wohn- und Arbeitsumfeld wirksam vorbeugen und lindern lassen. Der Ratgeber gibt wertvolle Tipps, welche Kriterien beim Kauf rückengerechter Alltagsprodukte berücksichtigt werden sollten und enthält eine Übersicht der

geprüften Produkte. Der Ergonomie-Ratgeber - ISBN 978-3-936119-07-7 kann für 9,95 Euro im Buchhandel oder unter www.agr-ev.de bestellt werden.



Gymnastik-Mix für einen starken Rücken

Ein wesentlicher Aspekt sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung bereits bestehender Rückenschmerzen ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Besonders effektiv ist dabei ein Mix aus Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen. Im Folgenden haben wir verschiedene Übungen für Sie zusammengestellt, die sich ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren lassen. Wichtig ist allerdings, dass Sie bei der Wahl der Trainingsgeräte darauf achten, dass diese dem Rücken nutzen und nicht schaden.

1



Übung auf der Gymnastikmatte: Stärkt die Gesäßmuskeln

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, beugen den Kopf nach unten und legen die Unterarme auf den Boden. Führen Sie nun die linke Ferse nach oben, Knie- und Fußgelenke bilden dabei einen 90° Winkel. Wiederholen Sie die Übung einige Male, bis die Muskeln ermüdet sind. Im Anschluss das Bein wechseln.

Übung auf der Gymnastikmatte:

Kräftigt die seitliche Rumpfmuskulatur

Gehen Sie in die Seitenlage, stützen Sie sich mit dem rechten Unterarm ab und winkeln das rechte Bein an. Strecken Sie den linken Arm über den Kopf, heben das Becken an und stabilisieren die Position. Die Spannung bis zur Muskelermüdung halten. Im Anschluss die Seite wechseln.

3



5



Dehnübung:

Dehnt die Oberarmmuskeln

Strecken Sie einen Arm senkrecht nach oben und beugen den Ellbogen so weit wie möglich hinter den Kopf. Anschließend mit der anderen Hand den Ellbogen in Richtung der gegenüberliegenden Schulter ziehen. Spannung ca. 10 Sekunden halten und dann den Arm wechseln.

Übung mit dem Pendel® Ball:

Stärkt die Rückenmuskulatur

Legen Sie sich in Bauchlage auf den Pendel® Ball, die Fußspitzen behalten dabei Kontakt zum Boden. Führen Sie die Hände an die Schläfen und heben Sie nun langsam den Oberkörper an. Der Kopf bildet dabei eine Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist auf den Boden gerichtet. Halten Sie kurz die Spannung und senken den Oberkörper kontrolliert wieder ab. Führen Sie die Übung dreimal mit je 15 bis 20 Wiederholungen aus.

2



4



Dehnübung:

Dehnt die Schultermuskulatur

Umfassen Sie mit der einen Hand das Handgelenk der anderen Hand und ziehen den Arm über den Kopf zur Gegenseite. Halten Sie die Spannung ca. 10 Sekunden und wiederholen die Übung mit dem anderen Arm.

6

Übung auf dem Mini-Trampolin:

Stärkt die Rückenmuskulatur, schult die Koordinationsfähigkeit und regt das Herz-Kreislauf-System an

Das Schwingen auf dem Trampolin ist besonders für Ungeübte und zum Aufwärmen geeignet. Die Gelenke werden geschont und die Ausdauer trainiert. Marschieren Sie drei bis fünf Minuten und variieren dabei sowohl Tempo als auch die Schwinghöhe der Knie und Ellbogen.



Innovationen für einen gesunden Rücken



Das Dynair Ballkissen® wurde ursprünglich als platzsparende und günstige Alternative zu den großen Fitnessbällen entwickelt. Es unterstützt das rückengerechte, dynamische Sitzen, die Wirbelsäulenmuskulatur wird trainiert und die Bandscheiben somit entlastet. Eine aufrechte Haltung wird optimiert.

Darüber hinaus ist es aber weit mehr als eine Sitzhilfe – es ermöglicht auch anspruchsvolle Stützübungen sowie Trainingseinheiten im Stehen oder in Bauch- und Rückenlage. Die hochwertigen Geräte eignen sich ideal zur Verbesserung von Rumpfstabilität, Koordination und Gleichgewicht und sind in fünf verschiedenen Größen erhältlich. Eine

Anwendung ist sowohl am Arbeitsplatz, als auch zu Hause ohne weiteres möglich. Das Dynair Ballkissen® kann von verschiedenen Altersgruppen genutzt werden und bietet eine unkomplizierte Lösung für den Alltag.

Für einen gesunden, starken Rücken – der Pendel® Ball

Der Pendel® Ball ist für jede Körpergröße individuell und stufenlos von 55 bis 70 Zentimeter Höhe aufblasbar und aus extrem widerstandsfähigem Rulon.

Aber bei ihm läuft gar nichts rund: dies ist allerdings Absicht. Der Pendel® Ball ist ein ovales Trainingsgerät und gleichzeitig ideal als ergonomischer Sitzball geeignet. Anders als beim normalen Ball verhindert seine größere Kontaktfläche zum Boden, dass er wegrollt. Trainierende genießen mehr Halt sowie Sicherheit beim Auspendeln von Verspannungen und Blockaden. Damit ist er auch ein verlässlicher Partner in der Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik. Die spezielle Bodenhaftung ist im Ganzkörpertraining von enormem Vorteil. Es

gibt mehr Einsatzmöglichkeiten in der funktionellen Wirbelsäulen-Gymnastik sowie im Koordinations-, Balance- und Fitnesstraining. Ausgestattet mit Sensornoppen auf der einen Seite und einer samtig weichen Oberfläche auf der anderen, eignet sich der Pendel® Ball durch die anregend massierende Wirkung und die starken Sprungeigenschaften hervorragend zur Physio- und Ergotherapie. Angenehm federnd lassen sich Rückenbeschwerden mit Sicherheit wegpendeln. Ideal auch für eine gesunde Wohnraumgestaltung, denn er eignet sich durch seine Vielseitigkeit für die ganze Familie.

Weitere Infos unter:
www.togu.de



100 Billionen Zellen kommen in Schwung



Rund 80 Prozent der Menschen in westlichen Industrienationen klagen zumindest hin und wieder über Rückenschmerzen und nach neuesten Umfragen leiden inzwischen sogar schon Grundschüler darunter. Von den Teenagern zwischen 13 und 14 Jahren sind bereits 40 Prozent betroffen! Und bei den erwerbstätigen Erwachsenen stehen Rücken- und Nackenschmerzen ganz oben auf der Liste der Gründe für Krankheitstage.

Hauptursachen für Rückenschmerzen sind eine durch Bewegungsmangel unterentwickelte Stütz-muskulatur sowie

Verspannungen durch zu einseitige Dauerbelastungen oder Stress. Massagen, Entspannungsübungen und selbst optimale Bürostühle können alleine das Problem nicht lösen. Zusätzlich müssen die Rückenmuskeln ausreichend aktiviert und trainiert werden, damit sie die Wirbelsäule wieder entlasten können. Je umfassender der Maßnahmenkatalog, um so größer ist die Chance, den Schmerz zu besiegen.

Ein besonders wirksames Training, das dabei auch noch eine Menge Spaß macht, ist das Schwingen auf einem mittels hochelastischer Seilringe besonders weich gefederten Minitrampolin wie z. B. dem „bellicon“. Seine patentierte Federung ermöglicht einen besonders langen und schonenden Bremsweg, auf dem alle Muskelzellen reflexartig angespannt werden, während sie im Hochpunkt der Schwingung völlig entspannen.

So erreicht man ein sehr effizientes, exzentrisches Muskeltraining und schon nach wenigen Wochen regelmäßigen

Trainings wird die Wirbelsäule durch die gestärkte Stütz-muskulatur wieder merklich entlastet. Durch die ständige lotrechte Be- und Entlastung werden Stoffwechsel und Regeneration der Bandscheiben optimal angeregt. Ganz nebenbei wirkt dieses Training gegen die Schwerkraft auch noch hervorragend gegen Osteoporose. Schließlich wird durch das sanfte Schwingen ein angeborener Entspannungsreflex – wie beim Wiegen kleiner Kinder – ausgelöst, der nicht nur für eine Entkrampfung der Muskulatur sorgt, sondern sich auch äußerst positiv auf die Psyche auswirkt.

Solche seilringgefederten Minitrampoline eignen sich für Jedermann und sind daher auch optimal für Therapie und Prophylaxe von Rückenschmerzen. Sie unterscheiden sich durch die hochelastische Federung grundlegend von den sonst üblichen, harten Metallfedertrampolinen und werden daher von der Aktion Gesunder Rücken e. V. ausdrücklich empfohlen.

Weitere Infos unter: www.bellicon.com

Bewegung im Büro? Ja, unbedingt. Aber: Auf das WIE kommt es an!



Dass der Mensch für Bewegung gebaut ist, ist bekannt. Dass er – besonders im Büro – zu viel sitzt und davon krank wird, auch. Häufige Haltungswechsel gehören zu den natürlichen Bewegungsmustern des Menschen. Nur so bleibt die Muskulatur aktiv und fit und das Bewegungssystem gesund. Deshalb gibt es heute immer mehr dynamische Sitzmöbel, die diese Haltungswechsel und damit Bewegung beim Sitzen fördern.

Aber Vorsicht: Bewegung ist nicht gleich Bewegung. Auch hier gibt es sinnvolle und weniger sinnvolle, eher natürli-

che, aber auch weniger natürliche. Zum Glück ist es leicht, beide auseinander zu halten. Meistens spürt man es schnell selbst: Entsteht die Bewegung dicht unter der Sitzfläche, kann das abrupte Ausgleichsbewegungen erzeugen, die die Wirbelsäule genau dort beanspruchen, wo sie kompakter gebaut ist, um dem Körper Stabilität zu geben. Für diese Art Bewegung ist der Mensch nicht angelegt.

Je tiefer der Drehpunkt bei einem Bürostuhl liegt, von dem die Bewegung ausgeht, umso weicher und harmonischer – und damit natürlicher – sind die Bewe-

gungen, die er fordert und – im besten Fall – auch fördert. Weltweit die meiste Bewegung – mehr als doppelt so viel wie herkömmliche Bürostühle und das von einem Gelenk aus, das im Fußring angelegt ist – bietet der einzige, dreidimensional flexible Aktivstuhl „swopper“. Das aktive Sitzen auf dem federgelagerten und konvex geformten Sitz, die Notwendigkeit, das Gleichgewicht immer wieder neu auszubalancieren, hält die Muskulatur aktiv und stärkt sie, ist gut für die Haltung, fördert die Ernährung der Bandscheiben, entlastet die inneren Organe, regt den Kreislauf an und hält leistungsfähig und fit. Das gilt auch fürs individuell höhenangepasste Stehsitzen. Hier bietet der Aktiv-Steh-Sitz „muvman“ von aeris ebenfalls weiche, natürliche Bewegungsmöglichkeiten aus einem innovativen Fußgelenk heraus.

Wer gut sitzt, kann auch gut denken. Der Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Aktivität ist durch zahlreiche Studien von unabhängigen, renommierten Instituten belegt. Und spürbar bei kostenlosen Tests.

Weitere Infos unter: www.aeris.de

Gepflegter Rasen ohne Rückenschmerzen



Gartenarbeiten wie Unkraut jäten, Hecken schneiden oder Rasen mähen können Rücken und Gelenke stark belasten und zu Beschwerden wie Rückenschmerzen und Muskelverspannungen führen. Ungeeignetes Werkzeug verstärkt diese Problematik. Jetzt können Hobbygärtner bei der

Pflege des geliebten Grüns ihren Rücken entlasten. Denn erstmalig wurde das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ an einen Rasenmäher verliehen. Die Rotak Akku- und Elektro-Rasenmäher von Bosch ermöglichen eine rücken schonende Körperhaltung und Handhabung. Die Höhenverstellbarkeit der

Holme gewährleistet ein Anpassen an verschiedene Körpergrößen und sorgt dadurch für ein ermüdungsfreies Arbeiten in aufrechter Haltung. Die ergonomische Form und Positionierung der Handgriffe verhindert ein Abknicken der Handgelenke beim Lenken des Mähers. Die einfache Bedienung der Schalter sowie die Möglichkeit, verschiedene Greifpositionen einzunehmen, sichern zusätzlich eine physiologische Handhabung.

Zudem lässt sich der Rasenmäher durch sein geringes Gewicht (zwischen 13 kg und 15 kg bei Schnittbreiten von 34 cm bis 43 cm inklusive Akku) und die gleichmäßige Gewichtsverteilung leicht manövrieren und verstauen. Weiterer Vorteil: Der Rasenmäher ist sehr leise und schont außerdem die Umwelt. Die Summe der ergonomischen Eigenschaften ist derzeit einzigartig. Weitere Infos unter: www.bosch-garden.de

So gesund wie Barfußlaufen



Das Beste, was Füßen passieren kann, ist Barfußlaufen an einem Sandstrand oder auf einer Wiese. Die ursprüngliche Art der Fortbewegung trainiert sämtliche Muskeln, Bänder und Gelenke im Fuß und sorgt für eine natürliche Lauftechnik. Da wir uns heute jedoch überwiegend auf harten Flächen und Böden bewegen, werden durch die Stöße beim Auftreten die Fuß- und Kniegelenke, verschiedene Bänder sowie die Wirbelsäule stark belastet.

Um das Barfußlaufen im Alltag zu simulieren, hat die Firma ME & Friends AG unter der Marke chung shi verschiedene Funktionsschuhe entwickelt. Die Sohle beim AuBioRiG® ist vorne und hinten je nach Modell 15 oder 20 Grad angewinkelt. Im Fersenbereich fängt ein spezielles Puffersystem den ersten Stoß effektiv ab. AuBioRiG® steht für Automatisch Biomechanisch Richtiges Gehen. Dieses Modell ist der „Rückenschuh“ von chung shi. In der Mitte der

Sohle ist ein Rollwiderstand eingebaut. Beim Gehen kommt man für einen kurzen Moment in eine instabile Phase, die der Körper überwinden und ausgleichen muss – genau wie beim Barfußlaufen in freier Wildbahn, wo die Füße ständig auf einen anderen Untergrund treffen. Hierbei werden wichtige Reize für die Muskeln, Knochen und Nerven gesetzt. Dass dies gut für den Rücken ist, haben in einer wissenschaftlichen Studie der Sportwissenschaftler Matthias Laar und der Orthopäde Dr. med. Maximilian Meichsner aufgezeigt.

Die zweite wichtige Modellreihe sind die Anti Step-Schuhe. Sie verfügen über eine gerundete Sohle mit einem stark ausgeprägten Dämpfungssystem, was den Abrollvorgang sehr weich und flüssig gestaltet. Diese Schuhe sind die „Bandscheibenschuhe“. Die Anti-Step-Modelle stellen die abgemilderte Version des AuBioRiG® dar. Beide Modellreihen gibt es in vielen Varianten, so dass für modebewusste Frauen ebenso etwas dabei ist wie für die Träger dunkler Businessanzüge.

Weitere Infos unter:
www.chung-shi.com

Hilfe beim Volksleiden Nummer Eins: Wer richtig schläft, hat keine Rückenschmerzen mehr



Der größte Schlaftest im deutschsprachigen Raum belegt den Zusammenhang zwischen Bettunterfederung und morgendlichen Rückenschmerzen: Von 265 Probanden, die vor der Untersuchung häufig oder permanent Rückenschmerzen hatten, waren 94 Prozent nach 4 Wochen auf Lattoflex ganz oder nahezu beschwerdefrei. Dieser Schlaftest wurde begleitet von Prof. Dr. Zulley, von Prof. Dr. Erich Schmitt, von der Aktion Gesunder Rücken e. V. und der Zeitschrift „Schlafmagazin“.

Vier Wochen lang haben 265 Probanden auf einem Lattoflex Bettsystem geschla-

fen und ihre entsprechenden Erfahrungen zu Protokoll gegeben.

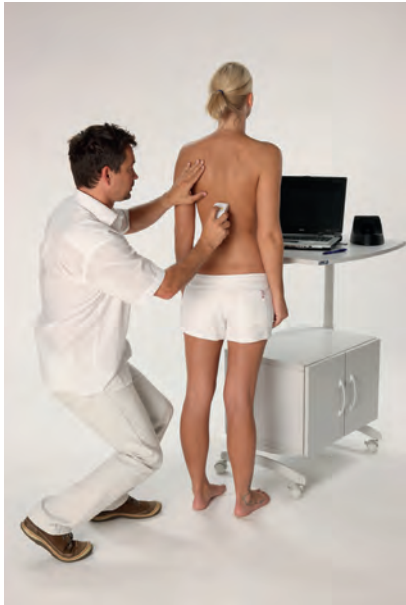
Die 265 Rückmeldungen belegen den positiven Einfluss von Lattoflex auf den Rücken: Zu Testbeginn litten über 96 Prozent aller Probanden nach dem Aufstehen häufig bis regelmäßig an Rückenschmerzen, davon 48 Prozent praktisch immer. Nach nur vier Wochen ein völlig anderes Bild: Der Anteil der Testschläfer mit häufigen bis regelmäßigen Rückenschmerzen hatte sich auf unter sechs Prozent reduziert. Dagegen hatten 94 Prozent der Teilnehmer nun weniger oder überhaupt keine Rückenschmerzen mehr.

Schon die Bewerbungen zu Deutschlands größtem Schlaftest hatten die großen gesundheitlichen Probleme in der Bevölkerung offenbart: Von ca. 76.000 Bewerbern gaben 93 Prozent an, morgens nach dem Aufstehen zumindest gelegentlich an Rückenschmerzen zu leiden, 48 Prozent sogar regelmäßig. Eine mögliche Erklärung liegt darin, dass fast alle Bewerber veralteten technischen Standards vertrauen: Allein 90 Prozent der Deutschen schlafen weiterhin auf Holzlattenrosten, einer Technologie aus dem vergangenen Jahrhundert.

Wer hätte gedacht, dass der Schlaftest schon nach so kurzer Zeit derart beeindruckende Erfolge aufzeigt? Bleibt zu hoffen, dass diese Ergebnisse den Entscheidern im Gesundheitswesen vor Augen führen, dass es wirksame, nicht-medikamentöse und auch kosteneffiziente Hilfe gegen Rückenschmerzen abseits des Leistungskatalogs der Krankenkassen gibt.

Weitere Infos unter: www.lattoflex.de

Nachweisliche Präventionsmaßnahmen: Messen, Agieren, Messen



Mit einem präventiven, standardisierten Rückenprogramm kann die Behandlungszeit optimiert und gleichzeitig individualisiert werden. Mithilfe eines strahlenfreien, mobilen elektromechanischen Messgerätes – der MediMouse® – lässt sich die Wirbelsäulenstatik einfach und schonend vermessen. Die unkomplizierte und valide Wirbelsäulenvermessung dauert nur wenige Minuten und liefert präzise Informationen. Das Gerät wird von Hand über die Wirbelsäule geführt, wobei sich der Messkopf der Kontur des Rückens anpasst. Für jedes Bewegungssegment lässt sich so die sagittale (von vorne nach hinten) und die frontale (von links nach rechts und von oben nach unten) Winkelstellung gegenüber dem Lot bestimmen.

optimales Rückenpräventionstraining zusammenstellen. Die Messung ist auch für den Patienten einfach zu verstehen. Eine dreidimensionale Grafik des Rückens zeigt Problemstellungen der Wirbelsegmente auf dem Computerbildschirm oder auf einem Ausdruck.

Die Messergebnisse sind speicherbar und können per E-Mail versendet oder ausgedruckt werden. Das Rückenpräventions-Programm kann optimal begleitet werden, indem man frequentiert die Messungen wiederholt und das Training so stetig individuell anpassen und verbessern kann.

Weitere Infos unter: www.lucamed.de

Rückenprävention ist der erste Schritt zu einer Reduzierung der Rückenbeschwerden und somit massiven Senkung der Gesundheitskosten. Profitieren können aber neben den schmerzgeplagten Patienten auch die Therapeuten von diesem nachhaltigen Trend. Das Potential von Präventionsmaßnahmen ist riesig und noch bei weitem nicht ausgeschöpft.

Die dazugehörige Software visualisiert nicht nur die Ergebnisse in tabellarischer und grafischer Form, sondern macht zusätzlich Vorschläge zur Verbesserung (z. B. Stärkung und Dehnung der Muskulatur) der Haltung, Stabilität und Beweglichkeit der einzelnen Wirbelsegmente, die spezifisch zur ausgemessenen Person passen. Die medizinische Fachperson kann dadurch anhand der Vorschläge ein

Wir wollen Ihnen den Rücken freihalten!



Bewegtes Sitzen auf gesunde und angenehme Weise ermöglichen: Das ist das Ziel von MOIZI Möbel. Im Jahr 1994 gegründet, gilt das Unternehmen als Spezialist für dynamisch-ergonomische Sitzmöbel und bietet für jede Altersgruppe und jeden Anspruch das passende Möbel – von Kindermodellen über den eleganten Stuhl für das Home Office bis hin zum Entspannungssessel. MOIZI konzentriert sich darauf, Bewe-

gung in das sonst so starre und bewegungsarme Sitzen zu bringen.

Unser Rücken stützt uns ein ganzes Leben lang – dennoch ist er sehr feinfühlig und sensibel. Und nur ein Rücken in Bewegung ist die beste Voraussetzung für einen gesunden Rücken.

Bis zu 85 Prozent unserer wachen Zeit verbringen wir sitzend. Rückenschmerzen zählen auch deswegen zu den dominierenden Krankheiten. Wir können nicht vermeiden, dass wir beim Lernen, im Beruf und in der Freizeit viel sitzen. Mit Stühlen, die ein aktives und dynamisches Sitzen fördern, wirkt MOIZI einseitigen Belastungen der Wirbelsäule entgegen. Zahlreiche Produkte wurden schon mit dem Gütesiegel der „Aktion Gesunder Rücken“ (AGR) ausgezeichnet.

MOIZI Möbel sind durch eine Vielzahl von leichten Körperbewegungen steuer-

bar und unterstützen so durch ihre Flexibilität die natürlichen Sitzbewegungen.

Das Ergebnis: Bewegung und Dynamik sowie ein unglaublich entspanntes Sitz- und Wohlfühl.

Weitere Infos unter: www.moizi.de



Vor fast 20 Jahren prägte der Büromöbelhersteller officeplus GmbH aus dem schwäbischen Rottweil die Büroarbeit durch den Begriff der Steh-Sitz-Dynamik. Das ergonomische Stehpult von officeplus bietet eine praktikable technische Lösung für den Bildschirmarbeitsplatz, um wechselnde Körperhaltungen zwischen Sitzen und Stehen praktizieren zu können, ohne dabei die Arbeit unterbrechen zu müssen. Denn wie so oft gilt auch für den Büroalltag: Die richtige Mischung - in diesem Fall zwischen Sitzen, Stehen und Bewe-

gen - ist entscheidend. Durch einen Haltungswechsel werden Rücken- und Beinmuskulatur trainiert, Herz und Kreislauf angeregt und die Atmung verbessert.

Der vielfältige Nutzen der Steh-Sitz-Dynamik wurde in zahlreichen Studien bewiesen. Ergonomische Steharbeitstische werden von Fachleuten zunehmend empfohlen, und das nicht nur gegen Rückenschmerzen und Verspannungen im Schulter-Nackengebiet, sondern auch als idealer Stresskiller.

Die neue Steh-Sitz-Tischreihe ergon verbindet außerdem Ergonomie und Umweltschutz. Der Gasfederlift der Serie ergon green bringt den Steh-Sitz-Tisch schneller und ohne Stromverbrauch auf die gewünschte Arbeitshöhe. Die motorbetriebenen, herkömmlichen Tische zeichnen sich durch einen geringen Stand-by-Stromverbrauch aus. Ein ganz besonderes Merkmal der Tischgestelle ist die integrierte, variable Verstellbarkeit in der Breite. Dadurch passen sich die Tische jeder räumlichen Gegebenheit an, können immer wieder im Laufe der Nutzung durch neue Tischplatten

verändert werden und entsprechend in Design und Funktion variieren.

Neben den Innovationen der Schnellhöhenverstellung per Gasfeder und der stufenlosen Verstellung in der Breite gibt es weitere praktische funktionelle Lösungen für den Bildschirmarbeitsplatz. Durch die Optionen Kindersicherung und Memoryfunktion spielt die ergon Serie sowohl für das Homeoffice als auch für den Arbeitsschutz eine interessante Rolle.

Weitere Infos unter: www.officeplus.de

Ergonomie für den automobilen Alltag



Autofahren belastet die Wirbelsäule. Dabei sind nicht allein Erschütterungen während der Fahrt oder schlechte Sitze schuld an Rückenschmerzen. Auch alltägliche Handgriffe wie das Anschnallen von Kindern oder die Montage von Fahrradträgern können den Rücken belasten. Der neue Opel Meriva hat sich dieser „Problemzonen“ angenommen. Die Opel-Ingenieure haben für den kompakten Van eine Vielzahl an Innovationen entwickelt, die den automobilen Alltag ergonomischer gestalten. Das überzeugte auch die Aktion Gesunder Rücken e. V.: Der Opel Meriva ist das erste Auto weltweit mit ganzheitlicher AGR-Zertifizierung

für das Ergonomiesystem, bestehend aus FlexDoors, Ergonomiesitzen vorn, FlexSpace-Rücksitzkonzept und FlexFix-Fahrradträger.

Besonders rückenfreundlich ist das FlexDoor-System. Die hinten angeschlagenen Fondtüren ermöglichen leichten Zugang, ohne den Körper zu verdrehen. Ein stabiler Griff an der B-Säule unterstützt intuitiv den Bewegungsablauf beim Ein- und Aussteigen. Eltern können zudem ihre Kinder bequem ohne Verrenkungen auf den Rücksitzen an- und abschnallen. Bereits im Insignia und im Astra mit AGR-Gütesiegel bedacht: die Ergonomiesitze für Fahrer und Beifahrer. Sie verfügen über eine elektrisch einstellbare Lordosenstütze, variable Sitzflächenneigung, aktive Kopfstützen und die ausziehbare Oberschenkelauflage.

Mit dem in diesem Fahrzeugsegment größten Einstellbereich – 240 Millimeter in der Länge und 65 Millimeter

in der Höhe – finden Passagiere jeglicher Statur die richtige Sitzposition. Ebenfalls Teil der ganzheitlichen AGR-Zertifizierung: das serienmäßige FlexSpace-Rücksitzkonzept. Die Innenraumkonfiguration des Meriva lässt sich leicht ändern, da die Sitze sanft in ihre jeweilige Position gleiten und der gesamte Prozess sehr intuitiv und rückenfreundlich abläuft. So verwandelt sich der Meriva unkompliziert vom Fünf- bis zum Zweisitzer, ohne dass die Sitze ausgebaut werden müssen. Die beiden hinteren Außenplätze lassen sich für mehr Beinfreiheit um 190 Millimeter in Längsrichtung sowie um 50 Millimeter seitwärts bewegen. Ebenso rückenfreundlich ist das FlexFix-Fahrradträgersystem von Opel. Radler müssen hier nicht erst einen Träger am oder gar auf dem Auto befestigen und die Fahrräder darauf hieven. Der FlexFix-Träger gleitet bei Bedarf wie eine Schublade aus der Heckstoßstange heraus und nimmt zwei Fahrräder auf. Weitere Infos unter: www.opel.de.

Gut auf Touren



4 5 Millionen Bürger fahren in Deutschland regelmäßig mit dem Fahrrad. Das Radfahren erlebte hierzulande in den letzten Jahren eine ungeahnte Wiedergeburt. Ob Sport- oder Alltagsradfahren, der gute alte Drahtesel hat sich zu einem der beliebtesten Verkehrsmittel gemausert. Eine großartige, ökonomisch, ökologisch und gesundheit-

lich sinnvolle Entwicklung. Denn Radfahren trainiert den Kreislauf, schafft ein gesundes Herz, kräftigt die Muskulatur, steigert die Ausdauer, strafft die Figur und ist gut für den Rücken. Meistens jedenfalls. Denn von den jährlich 3,6 Millionen verkauften Fahrrädern entsprechen über die Hälfte nicht den individuellen Anforderungen des Kunden. Auch Fede-

rung und Komfort lassen bei vielen Modellen zu wünschen übrig. Folge: Der ansonsten so gesunde Sport wird zur Tortur für Rücken und Gelenke. Das muss nicht sein. Wer aktiv etwas für seine Gesundheit tun und dabei von anspruchsvoller Federungstechnik unterstützt werden möchte, der sollte es einmal mit einem Fahrrad von riese und müller probieren. Diese sind voll gefedert, von höchster Fertigungsqualität, mit Designpreisen überhäuft und die ersten Räder mit dem AGR-Gütesiegel. Für Menschen mit Knieproblemen oder für Leute, die Herz und Kreislauf nicht stark belasten dürfen, gibt es jetzt rückengerechte Alternativen: Die Pedelecs „Jetstream hybrid“ und „Avenue hybrid“ mit elektrischer Antriebsunterstützung von riese und müller.

Weitere Infos unter: www.r-m.de

Eine ganze Produktfamilie fürs Büro



Büros mit Wohlfühlatmosphäre entstehen, wenn die Büroausstattung gutes Design und Ergonomie vereint.

Mit verschiedenen Höheneinstellvarianten bietet das Tischprogramm temptation c ergonomische Lösungen für jeden Anspruch und Einsatzzweck.

Die klare Designlinie sorgt zudem für ein Höchstmaß an Ästhetik. Für individuelle Bedürfnisse steht eine Vielzahl an Elektrifizierungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Die Drehstuhlreihen match und match up verfügen über eine patentierte Schnellverstellung der Mechanik, die es dem Nutzer ermöglicht, den Anlehn- druck der dynamischen Rückenlehne im Handumdrehen auf das individuelle Bedürfnis einzustellen. Die sofortige Rückmeldung macht das Bedienen für den Nutzer leicht und sicher.

Die Sitztiefe lässt sich für kleine Nutzer flexibel um zwei Zentimeter verkürzen oder – für größere Nutzer – um 4 Zentimeter verlängern. So bieten die Dreh-

stühle match und match up perfekte Unterstützung ganz unabhängig von Gewicht und Körpergröße.

Die individuelle Stützung im Lordosenbereich leistet „match“ über eine integrierte, höheneinstellbare Lordosenstütze. „match up“ ist mit einer höhenverstellbaren Rückenlehne ausgestattet, die ebenfalls leicht, sicher und intuitiv zu bedienen ist. Darüber hinaus ist die Lordosenabstützung auf Wunsch auch noch in der Tiefe einstellbar. Funktionsarmlehnen entlasten die Armmuskulatur sowie den Schulter- und Nackenbereich. Eine optional erhältliche Nackenstütze rundet die perfekte ergonomische Lösung ab und ermöglicht produktives Wohlfühlen in jedem Büro.

Weitere Infos unter: www.sedus.de

Diese Schuhe braucht der Fuß



Millionen von Menschen leiden täglich Höllenqualen – und das ganz freiwillig. Sie laufen in Schuhen durch das Leben, die ihre Füße malträtiert und ruinieren. Die Folge sind unzählige Hühneraugen, entzündete Fußballen, Schwielen, deformierte Zehen und auch Rückenschmerzen. Mit Schuhen von Steitz Secura passiert das nicht. Die Firma Steitz bietet sowohl für den Arbeitsbereich mit ihrer Marke Steitz Secura, als auch für den Freizeit- und Komfortschuhbereich mit der Marke Louis Steitz, eine optimale Hilfe an. In enger Zusammenarbeit mit Arbeitsmedizinern, Orthopäden und Biomechanikern entwickelt das nordpfälzische Traditionsunternehmen (gegründet im Jahr 1863) den optimalen Schuh für das 21. Jahrhundert.

Einzigartig sind das Mehrweitensystem und das variable Dämpfungssystem, welches individuell für jede Gewichtsklasse angeboten wird. Als aktuelle Innovation gibt es im Programm von Louis Steitz eine neue Serie, die mit einer neuen Laufsohle ausgestattet ist. Kernstück dieser neuen Serie ist eine neu entwickelte Laufsohle, die zum Patent angemeldet wurde, unter dem Namen Quattroflex.

Besonders auffällig an der Quattroflexsohle sind die integrierten Ballen- und Fersenpolster.

Diese Polster ermöglichen, in Verbindung mit unserem Dämpfungssystem, eine zusätzliche Entlastung für den Vorfuß- und Fersenbereich. Der Schuhträger kann so ausgerüstet, lange ermüdungsfrei stehen und gehen.

Die neue Quattroflexsohle ist leicht an den seitlichen, schalenförmigen Vertiefungen zu erkennen, die sich auf der Höhe des Ballens und der Ferse befinden. Diese neue Laufsohle schont die Gelenke und entlastet Fuß und Rücken.

Darüber hinaus wurde die bestehende Louis Steitz Serie im Brandsohlenbereich weiterentwickelt. Hier kommt eine verbesserte Vorfußdämpfung zum Einsatz, die dem Schuhträger eine stärkere Entlastung des Mittelfußes ermöglicht. Durch diese Weiterentwicklung kann vielen Menschen geholfen werden, die über Schmerzen oder starke Hornhautbildung unter der Laufsohle des Fußes klagen.

Weitere Infos unter:
www.steitzsecura.de

Gesundes Sitzen = Dynamisch Sitzen



Kinder sitzen sich heutzutage mehr und mehr durch ihr Schul- und Freizeitleben: Beim Frühstück, auf der Fahrt zur Schule, am langen Schultag und auch in ihrer Freizeit vor TV, Spielkonsole, DVD und PC. Sitzen, sitzen, sitzen. Aber: 80 Prozent der Kinder verbringen den Alltag an Stühlen und Tischen, die nicht der Körpergröße angepasst sind! Und immer noch gibt es

den Glauben, dass Kinder gerade und ruhig sitzen müssen. Dramatisch sind diese unzulänglichen Arbeitsbedingungen gerade für Heranwachsende, die körperlich in einer Phase sensibler Wachstumsprozesse stecken. Ihre Wirbelsäule ist für Fehlbelastungen besonders anfällig.

Entscheidend für eine ergonomische Schülerarbeitsplatzgestaltung sind Stühle und Tische, die an das kontinuierliche Körperwachstum angepasst werden können - so selbstverständlich, wie der wachsende Fuß auch neues Schuhwerk erhält, wenn er aus dem alten herausgewachsen ist.

Der höhenverstellbare und mitwachsende Drehstuhl PantoMove von VS verfügt über eine innovative 3D-Wippmechanik, die zu einem dynamischen Sitzen anregt. Der Stuhl passt sich fließend jeder natürlichen Lageveränderung des Körpers an. Dieses Mobiliar – auch wenn es den Bewegungsmangel nicht verhindert – kann einen wesent-

lichen Beitrag zur gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen leisten.

Höhenverstellbar sind auch die Schülertische Ergo und StepbyStep von VS. Damit lassen sie sich schnell und individuell, jeweils dem Schüler entsprechend, anpassen. Die Schreibfläche ist mit einem Handgriff schrägstellbar, damit der Kopf beim Lesen nicht ständig geneigt sein muss. Dadurch wird entscheidend die Halswirbelsäule entlastet. Sowohl die Stühle PantoMove und PantoSwing als auch die Tische Ergo/StepbyStep tragen das AGR-Gütesiegel. VS bietet zudem auch besonders ergonomische Büroarbeitsplätze mit elektromotorisch höhenverstellbaren Sitz-/Stehstischen, die ebenfalls mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurden.

Weitere Infos unter: www.vs-moebel.de



Dr. med. Martin Buchholz
Facharzt für Chirurgie und Orthopädie
Vorstandsmitglied im Bundesverband
der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V.
Praxisgemeinschaft
Dr. Buchholz & Partner
Waitzstraße 4 • 22607 Hamburg
+49 (0) 40 - 89 90 08-0
praxis@orthopaediecentrum.de
www.orthopaediecentrum.de

„Herr Doktor, ich hab 'ne Bandscheibe“ – dies ist die Standardformel eines Rückenschmerzpatienten in der orthopädischen Praxis. Weniger als 5 Prozent aller Rückenschmerzen sind jedoch durch einen akuten Bandscheibenschaden mit Einklemmung des Ischiasnervs verursacht. 95 Prozent aller Rückenschmerzen sind unspezifisch, das heißt, es gibt keinen wirklich besorgniserregenden Grund für diese Schmerzen. Muskelverspannungen, Über- und Fehlbelastungen verursachen sehr häufig Blockierungen der Wirbelsäule und des Kreuzdarmbeingelenkes, die mit chirotherapeutischen und osteopathischen Methoden konsequent behandelt werden können. Eine kurzzeitige medikamentöse Schmerztherapie und eine muskelentspannende Behandlung kann unterstützend hilfreich sein.

Schonung und Ruhe sind hierbei kontraproduktiv, eine überdimensionierte Diagnostik durch Röntgen, Computer- und Kernspintomographie verstärken das Krankheitsgefühl und verleiten möglicherweise zu invasiven Behandlungen bis hin zu operativen Maßnahmen, die weder erforderlich noch hilfreich sind und den Patienten unnötigen Risiken aussetzen.

In den letzten Jahren hat die periradikuläre Therapie (PRT), eine Infiltrationsbehandlung einer Cortisonlösung direkt an die Nervenwurzel unter computertomographischer Zielführung, wesentlich an Bedeutung zugenommen und viele Operationen

vermieden. Durch diese Behandlung wird die lokale Schwellung im Bereich des Bandscheibenvorfalles sowie der Druck auf die Nervenwurzel verringert, so dass eine zügige Schmerzlinderung erfolgt und sehr frühzeitig mit einer aktivierenden rehabilitativen Rückentherapie begonnen werden kann.

Umfangreiche Forschungen und Untersuchungen belegen, dass Rückenschmerzen auch durch aufwändige Vorsorgemaßnahmen nicht verhindert werden können. Allerdings konnte nachgewiesen werden, dass insbesondere Bewegungsmangel, aber auch Übergewicht, Fehlbelastung und Stressfaktoren den Verlauf einer unspezifischen Rückenschmerzkrankung wesentlich beeinflussen und somit Ursache sind für Krankschreibungen und durch Behandlungen verursachte Krankheitskosten.

Rückenschmerzen zählen zu den größten Gesundheitsproblemen Europas. Aktuell klagt jeder dritte Bürger über Rückenschmerzen, 10 Prozent der Bevölkerung leiden an behandlungsbedürftigen Rückenschmerzen. Diese immense volkswirtschaftliche Belastung legt nahe, dass die Gesellschaft große Anstrengungen unternehmen muss, um dieser Volkskrankheit zu begegnen und Risikofaktoren zu vermeiden. Hierzu gehört an allererster Stelle die sogenannte Verhaltens- und Verhältnisprävention, wie sie von der „Konföderation der deutschen Rückenschulen“ gefordert und von der „Aktion Gesunder Rücken“ zertifiziert wird. Ein weiterer wesentlicher Faktor zur Vermeidung unnötiger Behandlungs- und volkswirtschaftlichen Nebenkosten ist die Darstellung eines konsequenten leitlinienorientierten Behandlungsprozesses mit Schaffung von regionalen Netzwerken, die durch abgestimmte diagnostische und therapeutische Maßnahmen eine zeitgerechte, konsequente und ergebnisorientierte Behandlung der Rückenschmerzpatienten ermöglichen. Hierbei sind im Sinne der betrieblichen Gesundheitsfürsorge und des betrieblichen Gesundheitsmanagement alle an diesem Gesundheitsprozess Beteiligten in eine optimierte Kommunikation sowie auch in die Verantwortung einzubeziehen.



Ulrich Kuhnt
Vorstandsmitglied im Bundesverband
deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
Leiter Rückenschule Hannover
Forbacher Straße 14
30559 Hannover
+49 (0) 511 - 51 35 82
kuhnt@ulrich-kuhnt.de
www.ulrich-kuhnt.de

Rückenschmerzen stellen sowohl aus sozialmedizinischer als auch aus gesundheitsökonomischer Sicht ein gravierendes Problem dar. 68 Prozent der Zehn- bis Sechszehnjährigen haben in der heutigen Zeit bereits Rückenprobleme. Die jährlichen Ausgaben aufgrund von Rückenschmerzen werden in Deutschland mit 16 bis 20 Milliarden Euro beziffert. Trotz dieser enormen Ausgaben des Gesundheitswesens und einer Vielzahl von Therapieansätzen ist die Zahl der Rückenschmerzpatienten unverändert hoch. Die geringe Wirksamkeit der High-Tech-Geräte zur Behandlung von Rückenschmerzen hat in den letzten Jahren zu einer grundlegend veränderten Sichtweise in der Medizin geführt.

Während bei Alf Nachemson (1975), einem der wichtigsten Forscher im Bereich der Wirbelsäule, noch die Bandscheibe als schmerzauslösende Struktur im Vordergrund stand, haben andere Rückenschmerzforscher in den 1990er-Jahren die biopsychosoziale Sichtweise in die Orthopädie eingeführt. Sie machten deutlich, dass die Entstehung von Rückenschmerzen viele Ursachen hat und zeigten, dass insbesondere bei langwierigen chro-

nischen Verläufen psychische und soziale Faktoren den Verlauf der Erkrankung stärker bestimmen und vorhersagen als körperliche Aspekte, wie etwa der Grad der Bandscheibenabnutzung (Müller 2011).

Frühere Sichtweisen betrachteten die Wirbelsäule als Verschleißorgan, das in Abhängigkeit von Belastung bzw. durch „falsche Belastung“ vermehrter Abnutzung oder zunehmenden Beschwerden unterliegt.

Neuere Untersuchungen belegen, dass Maßnahmen, die systematisch auf die Veränderung des Verhaltens und der Einstellungen zielen, in der Rückenprävention besonders wirksam sind (Lühmann 2006).

Zu den angestrebten Verhaltensänderungen zählen:

- Steigerung der körperlichen und gesundheitssportlichen Aktivität
- beachten von rücken- und gelenkfreundlichen Bewegungsabläufen
- rückenfreundliche Gestaltung des Freizeit- und Arbeitsplatzumfeldes
- regelmäßige Entspannung

Zu den Einstellungsänderungen zählen:

- bei Rückenschmerzen körperlich möglichst schnell wieder aktiv werden
- Rückenschmerzen nicht überbewerten
- sich um den Rücken nicht zu viele Sorgen machen
- mit Stress gelassen umgehen
- einen positiven Lebensstil pflegen

15

Jahre AGR

12

Die Bedeutung eines ganzheitlichen Konzepts
zur **Therapie und Prävention von Rückenschmerzen**

„Hilfe zur Selbsthilfe“ lautete das Motto, unter dem vor 15 Jahren die Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) gegründet wurde. 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. Hierzu sammelt und bündelt die AGR die wissenschaftlichen Erkenntnisse der unterschiedlichen medizinischen Kooperationspartner wie z. B. dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, dem Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner, dem Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie vielen anderen medizinischen Fachverbänden. Das gesammelte Expertenwissen dient als Basis für neue Produktentwicklungen, zur staatlich anerkannten Weiterbildungsmaßnahme für Ärzte und Therapeuten und als Ratgeber für Betroffene. Die Schaffung rückengerechter Arbeits- und Freizeitverhältnisse ist zentraler und

anerkannter Baustein der Therapie und Prävention von Rückenbeschwerden.

Rückenschmerzen sind mit einem hohen Leidensdruck verbunden und beeinflussen den Alltag der Betroffenen meist stark – oftmals bis hin zur Arbeitsunfähigkeit. Die Ursachen, die zur Entstehung der Beschwerden beitragen, sind vielfältig. Eines der Hauptprobleme ist ein Mangel an Bewegung, der sich durch alle Altersschichten der Gesellschaft zieht, und der zu einer Verkümmern der Muskulatur und Schädigung der Wirbelsäule führt. Denn nur durch ausreichende Bewegungsanreize kann die Wirbelsäule schmerzfrei und uneingeschränkt funktionieren. Ebenfalls von zentraler Bedeutung für Schmerzen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich sind Fehlhaltungen und einseitige Belastungen am Arbeitsplatz und zu Hause. Nicht zu unterschätzen sind auch psychische Belastungen wie Stress, Ängste oder Depressionen, die sich in körperli-

chen Beschwerden wie Muskel- und Skeletterkrankungen äußern können. Auch wenn die Liste der Ursachen für Rückenschmerzen lang ist, gibt es effektive Präventionsmöglichkeiten. Eine große Rolle spielt dabei ein ganzheitliches Konzept, das sowohl die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur als auch die Vermeidung von Fehlbelastungen sowie die Reduzierung von Stress und psychischen Belastungen umfasst.

Im Alltag auf Bewegung setzen

Unverzichtbar ist ausreichend Bewegung im Alltag. Denn nicht nur der Rücken leidet darunter, dass wir die meiste Zeit des Tages im Sitzen verbringen, sondern Bewegungsarmut kann auch zu Übergewicht, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauferkrankungen führen. Bereits dreimal wöchentlich eine halbe Stunde leichter Ausdauersport wie Joggen, Walken oder Schwimmen ist ausreichend, um die Gesundheit generell zu fördern, die Muskulatur zu kräftigen und den Rücken zu entlasten. Zusätzlich sollten kleine Bewegungseinheiten wie Treppen steigen, kürzere Strecken zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren in den Tagesablauf eingebunden werden. Auch einfache Entspannungsübungen oder Gymnastik am Arbeitsplatz können wesentlich zur Vorbeugung von Verspannungen im Schulter-Nackengebiet beitragen und den Rücken entlasten.

Weiterer wichtiger Baustein zur Prävention und auch Therapie von Kreuzschmerzen ist die so genannte rückengerechte Verhältnisprävention – die Schaffung eines rückenfreundlichen Umfeldes. Rückenfreundlich bedeutet, dass sich Alltagsprodukte wie Stühle, Polstermöbel, Büroarbeitsplätze oder auch Fahrräder, Autositze und Bettsysteme individuell einstellen und an die körperlichen Voraussetzungen des Benutzers anpassen lassen. Nur durch optimal angepasste Gegenstände des persönlichen Wohn- und Arbeitsumfeldes kann Verspannungen, Muskelverhärtungen und Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben effektiv entgegengewirkt werden.



Impressum

R&P Medizin News®
wird kostenlos an ausgewählte
Medizinjournalisten versandt.

Der Nachdruck ist bei
Quellenangabe frei.*

Redaktion:

Martina Bahr (verantwortlich)
Verena Busch (Redaktion)
Katharina Leonhard (Text)
Melanie Klenke, Hersteller (Fotos)
Benjamin Tautfest (Grafik)

Redaktionsanschrift:

Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5f
D - 22763 Hamburg
Tel. +49 (0) 40 / 889 10 80
Fax +49 (0) 40 / 889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de

Kontakt Aktion Gesunder Rücken e. V.:

Aktion Gesunder Rücken e. V.
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

*Der Inhalt dieser Presseinformation ist neben sämtlichen Bildern zu folgenden Bedingungen honorarfrei:

1. Bild- und Textmaterial dürfen nicht sinnentstellend verfremdet sein.
2. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) muss im redaktionellen Text genannt werden.
3. Sollten Unsicherheiten bestehen, so ist unter der oben genannten Nummer (Redaktion) Rücksprache zu halten.
4. Medizin News® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Rothenburg & Partner GmbH.