

Rückenschmerzen: Tipps zur Stärkung und Vorbeugung in unserer Region

Entdecken Sie, wie sich Rückenschmerzen auf Ihr Wohlbefinden auswirken und welche präventiven Maßnahmen helfen können. Erfahren Sie mehr über die Ergebnisse einer aktuellen Umfrage, die zeigt, wie viele Deutsche betroffen sind und welche einfachen Übungen Sie in Ihren Alltag integrieren können. Besuchen Sie unsere Seite für Tipps zur Stärkung Ihres Rückens und zur Verbesserung Ihrer Rückengesundheit!



Deutschland hat ein riesiges Rückenproblem! Rückenschmerzen zählen zu den Volkskrankheiten und nahezu jeder dritte gesetzlich Versicherte wird jedes Jahr damit beim Arzt vorstellig. Doch die Realität sieht noch dramatischer aus: Eine brandaktuelle Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes zeigt, dass immense 81 Prozent der 1501 Befragten schon im letzten Jahr mindestens einmal mit Rückenschmerzen zu kämpfen hatten!

Die Zahlen sprechen für sich: Rückenschmerzen sind

allgegenwärtig! Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, erklärt: „Rückenleiden sind in Deutschland weit verbreitet.“ Aber kaum jemand tut tatsächlich etwas dagegen. Wohl wissend, dass gezielte Bewegung und Risikofaktorenvermeidung der Schlüssel zu einem gesunden Rücken sind, zeigt sich ein Bild der Passivität.

Risikofaktoren im Visier

Besonders besorgniserregend ist das Bewusstsein der Bevölkerung über Risikofaktoren! Eine beeindruckende Mehrheit von 93 Prozent erkennt, dass Übergewicht gefährlich für den Rücken sein kann. Auch einseitige Sitzpositionen und das lange Sitzen vor Bildschirmen sind den meisten bewusst. 72 Prozent der Befragten wissen, dass dies ihrer Rückengesundheit schadet. Doch was nützt das Ganze ohne die Umsetzung?

Die Herausforderungen des Alltags scheinen gravierender zu sein: Nur 38 Prozent der Menschen kümmern sich aktiv um ihre Rückengesundheit. 41 Prozent haben gute Vorsätze, setzen diese aber nicht in die Tat um! Ein weiterer Grund: Die omnipräsente Zeitknappheit und der gefürchtete innere Schweinehund, den es zu überwinden gilt.

Die Lösung: AOKs neue Kampagne

Die AOK lässt die Betroffenen nicht im Stich! Mit ihrer neuen Kampagne „Rücken? Mach ihn stärker!“ hat die Gesundheitskasse ein zeitgemäßes Modul entwickelt, den „AOK-Rückentrainer“. Hier können Menschen kostenlos im Internet lernen, wie sie durch einfache und effektive Übungen ihren Rücken stärken können – ganz ohne teure Geräte. Es werden sechs Videosequenzen angeboten, die es den Nutzern ermöglichen, Bewegung spielerisch in ihren Alltag zu integrieren!

Befragungen zeigen, dass Bewegung der Schlüssel ist: 59 Prozent der Befragten, die regelmäßig aktiv sind, konnten ihre

Rückenschmerzen lindern oder sogar ganz beseitigen!
Rückenübungen und Wärmeanwendungen haben ebenfalls eine positive Wirkung erzielt. Aber wird es ausreichen, um die breite Masse zu mobilisieren?

Ein Hinweis für Interessierte: Unter www.aok.de/pp/bv finden sich alle wichtigen Informationen und Ergebnisse der Umfrage. In einem Land, in dem 81 Prozent der Menschen unter Rückenschmerzen leiden, wird es höchste Zeit für einen Umbruch! Wer sich nicht bewegt, hat schon verloren!

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de