**GEMEINSAME PRESSEMITTEILUNG VON BVOU UND DGOU**

**Orthopäden und Unfallchirurgen geben Tipps zum Tag der Rückengesundheit am 15. März 2017**

# Treppen steigen statt Aufzug: Für einen starken Rücken zählt jede Bewegung

Berlin, 08. März 2017: Der Alltag bietet viele Chancen, sich zu bewegen und damit die Rückenmuskulatur zu stärken. Darauf weisen die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU) und der Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU) zum Tag der Rückengesundheit am 15. März 2017 hin. Denn viele Menschen verbringen ihren Tag am Schreibtisch – häufig in Fehlhaltungen – und vernachlässigen den Ausgleich. Treffen schlecht trainierte Bauch- und Rückenmuskeln auf einen bewegungsarmen Alltag, können Rückenschmerzen die Folge sein. „Wir möchten dazu ermutigen, die vielen täglichen Bewegungsmöglichkeiten aufzuspüren und dem Rücken zuliebe zu nutzen“, sagt Professor Dr. Bernd Kladny, stellvertretender DGOU-Generalsekretär. Einer von weiteren Tipps für Arbeitsplatz, Arbeitsweg und Freizeit heißt daher: den Fahrstuhl meiden und stattdessen die Treppe nehmen.

Rückenprobleme zählen zu den Volkskrankheiten: 80 bis 85 Prozent der Menschen in Deutschland leiden mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen. „Unsere Wirbelsäule setzt sich aus 24 übereinanderstehenden Wirbeln zusammen“, erläutert Kladny. „Vergleichbar mit einer Zeltstange, die von mehreren Seiten abgespannt wird und so gerade und stabil bleibt. Vorn stützen die Bauchmuskeln, hinten stabilisiert die Haltemuskulatur des Rückens. Sind die Muskeln zu schwach, ist die Stabilität des Rückens gefährdet.“ Besonders betroffen sind Menschen, die ihren Arbeitstag vorm Computer verbringen. Sie sollten Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren und zum Ausgleich für Sport in der Freizeit sorgen.

„Um Rückenschmerzen zu vermeiden, heißt es: das ganze Jahr bewegen, mit Bedacht und regelmäßig. Weil sich viele Menschen im Winter zu sehr schonen, kommt es besonders im Frühjahr gehäuft zu Problemen mit dem Rücken“, sagt BVOU-Präsident Dr. Johannes Flechtenmacher. Einige Menschen wollten voller Tatendrang schnell den Garten in Ordnung bringen und ihr Haus einem Frühjahrsputz unterziehen. Darauf sei ein untrainierter Rücken nicht vorbereitet, er reagiert mit Schmerzen.

Für einen starken Rücken empfehlen Orthopäden und Unfallchirurgen, neben Sport und einer rückenschonenden Haltung beim Heben, vom Aufstehen bis zum Schlafengehen regelmäßig kleine Bewegungseinheiten in den Alltag einzubauen. Wie sinnvoll Bewegung für den Rücken ist, belegt auch die Nationale VersorgungsLeitlinie „Nicht-spezifischer Kreuzschmerz“ (NVL). Deren Autoren schreiben, sie erhofften sich „die Verbesserung der Annahme von Angeboten zur körperlichen Aktivität durch die Betroffenen“. Die gerade veröffentlichte 2. Auflage der NVL entstand unter Mitwirkung von Orthopäden und Unfallchirurgen.

**Tipps für Bewegung am Arbeitsplatz:**

- Papierkorb an der anderen Seite des Zimmers aufstellen: So muss man aufstehen und kommt in Bewegung.
- Drucker in einen anderen Raum stellen: Ein paar Schritte zum Drucker in den Nachbarraum sorgen für eine kleine Bewegungseinheit.
- Bewegt sitzen: Eine entspannte Sitzhaltung beugt Verspannungen vor, auch zeitweises „Lümmeln“ ist erlaubt. Wichtig ist, immer mal wieder bewusst die Sitzposition zu ändern.
- 5-Minuten-Pausen einlegen: Beim Arbeiten am Computer wirken sich kurze Unterbrechungen positiv auf die Rückengesundheit aus. Schon zwei- bis dreimal pro Stunde für 5 Minuten aufzustehen reicht aus.

**Tipps für den Arbeitsweg:**

- Täglich Treppen steigen: Fahrstuhl und Rolltreppe sind tabu, stattdessen die Treppe nehmen. Wer kann, sollte am besten zwei Stufen auf einmal nehmen, das benötigt deutlich mehr Kraft.
- Eine Station früher aus Bus oder Bahn aussteigen und zu Fuß gehen: So kann man sich noch etwas Bewegung verschaffen, indem man den restlichen Weg zu Fuß zurücklegt.
- Balance halten: Wenn man im Bus oder der Bahn steht, statt zu sitzen und so das Gleichgewicht ausbalancieren muss, beansprucht und stärkt das die Muskeln. Dabei immer eine Haltestange in Reichweite haben.
- Entfernt parken und zu Fuß gehen: Legt man den Arbeitsweg mit dem Auto zurück, kann man einen entfernter liegenden Parkplatz nutzen. Dafür etwas mehr Zeit einplanen und die letzten 15 Minuten zu Fuß gehen.
- Fahrrad fahren: Erlaubt es die Entfernung, ist es ideal, für die Strecke zur Arbeit das Fahrrad zu nehmen. Damit ist das Transportmittel gleichzeitig Sportgerät.

**Sport in der Freizeit:**

- Sport soll Freude machen: Zum Bewegungsausgleich eignet sich grundsätzlich jede Sportart, die Spaß macht. Besonders geeignet sind Walking, Nordic Walking, Skilanglauf und Schwimmen. Dabei muss es nicht immer Rückenschwimmen sein, auch Brustschwimmen oder Kraulen sind geeignet.
- Bauch- und Rückenmuskulatur stärken: Bauch- und Rückenmuskeln lassen sich am besten durch Training in sanften Ausdauersportarten aufbauen. Manche Krankenkassen bieten Kurse an und tragen zudem einen Teil der Kosten.

**Weitere Informationen:**
Nationale VersorgungsLeitlinie „Nicht-spezifischer Kreuzschmerz“ (NVL), Langfassung, 2. Auflage 2017; Download

**Kontakt für Rückfragen:**

Sabine Rieser
Leitung Kommunikation und Pressearbeit
Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU e.V.)
Straße des 17. Juni 106 – 108, 10623 Berlin
Telefon: +49 (0)30 797 444 51
Fax +49 (0)30 797 444 45
E-Mail: sabine.rieser@bvou.net
URL: www.bvou.net

Susanne Herda, Swetlana Meier
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) e.V.
Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin
Telefon: +49 (0)30 340 60 36 -16 oder -00
Telefax: +49 (0)30 340 60 36 01
E-Mail: presse@dgou.de
URL: www.dgou.de