

Meine Inhalte für Sie:

- Stand der Wissenschaft zur Volkskrankheit „Rückenschmerzen“
- Vier Grundpfeiler der Rückengesundheit
- Zusammenfassung

Hast du Rücken?



Stand der Wissenschaft zur Volkskrankheit „Rückenschmerzen“

- Unterscheidung zwischen „akuten“ und „chronischen“ Rückenschmerzen
- Akute Schmerzen verschwinden meistens von allein
- Akute Schmerzen sind wie ein „Schnupfen“
- Akute Schmerzen können chronifizieren

Hast du Rücken?



- Jede fünfte Frau und jeder siebte Mann leiden in Deutschland unter chronischen Rückenschmerzen
- Chronische Rückenschmerzen verursachen hohe Kosten (ca. 20 Milliarden)

Hast du Rücken?



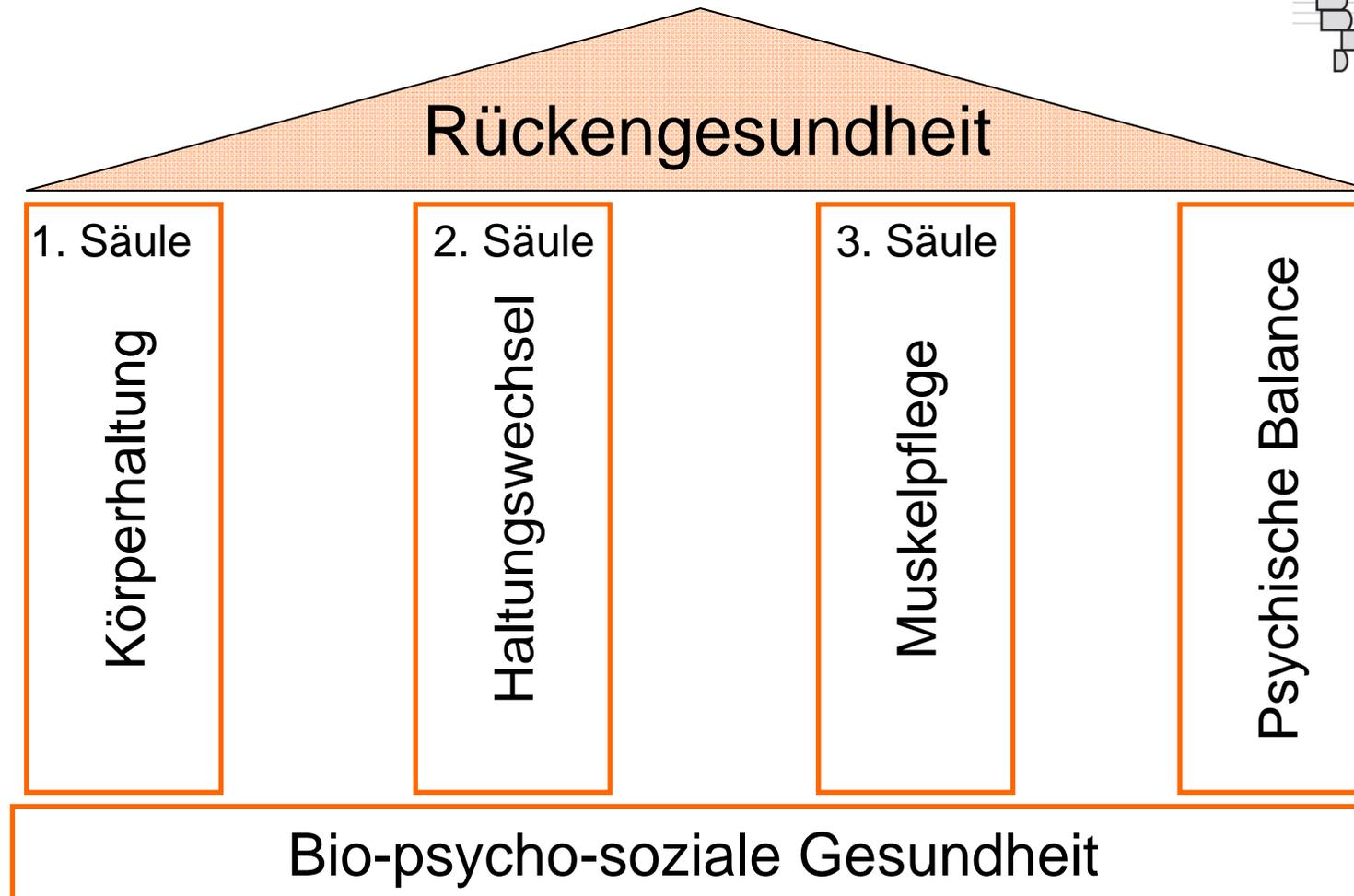
- 80 – 85% der chronischen Rückenschmerzen sind unspezifisch, d.h. in diesen Fällen liegt keine Erkrankung der Wirbelsäule vor
- Verschleiß an der Wirbelsäule ist wie „Graue Haare“
- „Bandscheiben“ und „Hohlkreuz“ spielen bei chronischen Rückenschmerzen nur eine geringe Rolle

Hast du Rücken?



- Faktoren der Chronifizierung sind: Arbeitsunzufriedenheit, depressive Stimmungslage, Stress, Angst, Zwangshaltungen, Einstellungen zum Schmerz, Angst-Vermeidungsverhalten
- Die Faktoren der Chronifizierung sind bio-psycho-sozial!

Hast du Rücken?



Hast du Rücken?



Rückengesundheit

1. Säule

Körperhaltung

- Gesunde Füße
- Beckenbalance
- Doppel-S-Form der Wirbelsäule
- Schultergürtelbalance
- Streckung der Halswirbelsäule
- Ergonomische Verhältnisse

Bio-psycho-soziale Gesundheit

Rückengesundheit

2. Säule

Haltungswechsel

- Aufrecht-dynamisches Bewegungsverhalten
- Bandscheibenernährung
- Wirbelgelenkernährung
- Muskeldurchblutung
- „Schmerzmittel“ Bewegung
- **Ergonomische Verhältnisse**

Bio-psycho-soziale Gesundheit

Rückengesundheit

3. Säule

Muskelpflege

- Ausgleichsgymnastik am Arbeitsplatz
- Rückenfitness
- regelmäßige körperliche Aktivität
- Gesundheitssport
- Freizeitsport
- Fitness-Point „**Bewegungsvirus einfangen**“

Bio-psycho-soziale Gesundheit

Rückengesundheit

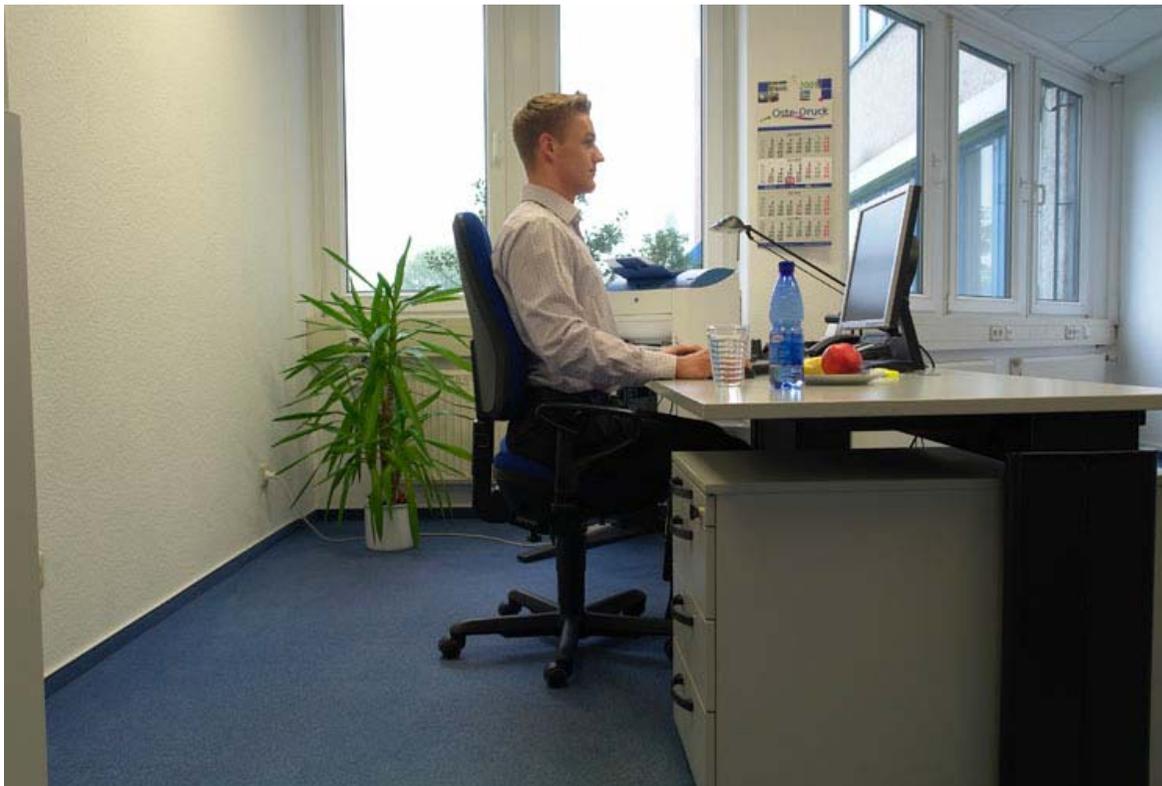
4. Säule

Psychische Balance

- Arbeitszufriedenheit
- Gesundheitsorientiertes Führen
- Gesundheits- versus Krankheitsorientierung
- Positive Schmerzbewältigung
- Positive Lebenseinstellung
- Stressbewältigung „**Stress beginnt im Kopf**“

Bio-psycho-soziale Gesundheit

Hast du Rücken?



Hast du Rücken?



Hast du Rücken?



Hast du Rücken?



Hast du Rücken?



Hast du Rücken?



Hast du Rücken?



Hast du Rücken?



Hast du Rücken?



Hast du Rücken?



Hast du Rücken?



Hast du Rücken?



**Vielen Dank für Ihre
(Aufmerksamkeit)**

Aktivität!