



## **Bundesweiter Aktionstag gegen Rückenschmerzen am 15. März**

*Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit in Deutschland. Mangelnde Bewegung, falsche Ernährung, Fehlbelastungen und Stress führen dazu, dass mehr als die Hälfte der Deutschen über Rückenprobleme klagt. Bei 20 Prozent der Bevölkerung sind die Beschw*

(ddp direct)München, 9. März 2012. Rund 500 Physiotherapeuten im gesamten Bundesgebiet öffnen zum Tag der Rückengesundheit ihre Praxen, um interessierten Bürgern kostenlos Hilfestellungen zu geben, das Kreuz mit dem Kreuz in den Griff zu bekommen in Bayern sind es allein 75. Unter dem Motto Ist Ihr Rücken fit? bieten sie beispielsweise Rückenschulurse an, beraten individuell zu Problemen oder informieren in Vorträgen zu speziellen Themen. Willkommen sind beim Rückenaktionstag all diejenigen, die sich für das Thema Rückengesundheit interessieren und etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten.

### **Bewegung stärkt den Rücken**

Mit unseren Aktionen wollen wir Betroffenen und gesundheitsinteressierten Bürgern Tipps an die Hand geben, was sie in ihrem Alltag tun können, um Beschwerden zu lindern oder gar nicht erst entstehen zu lassen, erklärt Ulrike Steinecke, Physiotherapeutin und Vorsitzende des ZVK. Regelmäßige Bewegung sei der wichtigste Ansatzpunkt, um Rückenschmerzen präventiv entgegen zu wirken. Im Grunde eignet sich jede Sportart, um den Rücken zu stärken, denn die Rückenmuskulatur ist fast bei jeder Bewegung des Körpers aktiv. Physiotherapeuten, als Experten für Bewegung, können darüber hinaus dabei behilflich sein, ein Rückenübungsprogramm zusammenzustellen, das auf individuelle Probleme abgestimmt ist.

### **Handeln statt Abwarten**

Haben sich erst einmal Rückenschmerzen eingestellt, so ist es wichtig sofort etwas zu unternehmen. Betroffene sollten so früh wie möglich etwas gegen die Schmerzen tun, damit die Beschwerden nicht chronisch werden, rät Ulrike Steinecke. Besonders wichtig ist es, trotz Schmerzen aktiv zu bleiben. Sich bei Schmerzen in eine Schonhaltung zu begeben ist der falsche Weg, betont die Physiotherapeutin, dies verstärkt die Schmerzen oftmals und schwächt die Rückenmuskulatur zusätzlich. Wichtig ist: konsequent am Ball bleiben. Denn, wenn die Beschwerden nachlassen und Alltagshektik oder Bürostress wieder in den Vordergrund rücken, bleiben Bewegung und gute Vorsätze oftmals auf der Strecke. Das kann sich mit neuen, häufig noch stärkeren Schmerzen rächen - ein Teufelskreis entsteht. Am besten ist es deswegen, die erarbeiteten Übungen so in den Tagesablauf zu integrieren, dass sie zu einer Selbstverständlichkeit werden, rät die Expertin. Auch hierbei können Physiotherapeuten unterstützend zur Seite stehen.

### **Angebote von Rücken-Check bis Rückengymnastik in der Mittagspause**

Wer zum Rückenaktionstag aktiv werden möchte, kann sich auf der Homepage des Deutschen Verbandes für Physiotherapie (ZVK) unter [www.zvk.org](http://www.zvk.org) &lt; Rückenaktionstag 2012 darüber informieren, welche Praxis in der eigenen Region teilnimmt. Dort ist auch aufgeführt, was von den Praxen angeboten wird. Auf den Internetseiten des ZVK befindet sich außerdem ein umfassender Infobereich, der Interessierte und Betroffene zusätzlich über das Thema Rückenschmerzen berät und aufzeigt, welche Möglichkeiten Physiotherapeuten haben, um zu helfen.

Vielseitige Informationen zur Physiotherapie finden Interessierte in Faltblättern, Broschüren und auf der Homepage des Deutschen Verbandes für Physiotherapie (ZVK) unter [www.zvk.org](http://www.zvk.org) .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://shortpr.com/7hkr4b>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://www.themenportal.de/gesundheit/bundesweiter-aktionstag-gegen-rueckenschmerzen-am-15-maerz-50066>

## **Pressekontakt**

Deutscher Verband für Physiotherapie Zentralverband der Physiotherapeuten/Krankengymnasten (ZVK e.V.) Landesverband Bayern e.V.

Frau Stephanie Ralle-Zentgraf  
Leibstraße 24  
85540 Haar

[s.zentgraf@zvk-bay.de](mailto:s.zentgraf@zvk-bay.de)

## **Firmenkontakt**

Deutscher Verband für Physiotherapie Zentralverband der Physiotherapeuten/Krankengymnasten (ZVK e.V.) Landesverband Bayern e.V.

Frau Stephanie Ralle-Zentgraf  
Leibstraße 24  
85540 Haar

[zvk-bay.de/](http://zvk-bay.de/)  
[s.zentgraf@zvk-bay.de](mailto:s.zentgraf@zvk-bay.de)

Der Deutsche Verband für Physiotherapie Zentralverband der Physiotherapeuten/ Krankengymnasten (ZVK) e.V. bildet die Dachorganisation von rund 30.000 Mitgliedern der 13 Landesverbände. Der ZVK vertritt die berufspolitischen und fachlichen Interessen der freiberuflichen und angestellten Physiotherapeuten, der

Schüler und Studierenden auf Bundesebene.

Er ist der einzige deutsche Berufsverband für Physiotherapeuten, der in internationalen Fachorganisationen Sitz und Stimme hat. Der ZVK setzt sich für die Qualität in Aus-, Fort- und Weiterbildung von Physiotherapeuten ein und ist bestrebt, die akademische Qualifizierung von Physiotherapeuten in Deutschland zu erreichen. In der Heilmittelversorgung arbeitet der ZVK für einen hohen Qualitätsstandard.