



## 15. März - Tag der Rückengesundheit: Prävention von Rückenschmerzen durch Treppensteigen

*Der StairWalker, ein neues Mobilitäts- und Trainingsgerät, unterstützt aktives Treppensteigen. Damit Bewegung alltäglich bleibt.*

(ddp direct)Neuss, 13. März 2012 - Der 15. März ist ein ganz besonderer Tag. Wissen Sie welcher? Karneval ist vorbei, und für Ostern ist es zu früh. Wenn Sie die Überschrift gelesen haben, dann wissen Sie es. Der 15. März ist der Tag der Rückengesundheit. Was das ist? Der Tag der Rückengesundheit wurde im Jahr 2002 durch das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz eingeführt. Am Aktionstag wird zur aktiven Prävention von Rückenbeschwerden aufgerufen. Passend zu diesem Tag stellt ThyssenKrupp Encasa mit dem StairWalker eine innovative Lösung vor, die das aktive Treppensteigen unterstützt.

Haben Sie gerade Rückenschmerzen? Dann geht es Ihnen, nach aktuellen Umfragen, wie 40 Prozent aller Deutschen genau in diesem Moment. Rückenschmerzen sind Volksleiden Nummer eins. Fast jeder hatte schon einmal welche, einige haben sie ständig. Doch was soll man gegen dieses quälende Leiden unternehmen? Nach Angaben der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) bildet vor allem Bewegungsmangel die Ursache für Schmerzen. Durch Schonung wird das Problem mit dem Rücken erst verstärkt. Die Devise lautet also: Aktiv werden! Eine gesunde Körpermuskulatur ist unbedingt notwendig, um Wirbelsäule und Gelenke zu unterstützen.

30 Minuten täglich aktiv werden

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollte ein Mensch sich mindestens fünfmal pro Woche jeweils eine halbe Stunde lang aktiv bewegen. Um dem nachzukommen, sollte man die Runde mit dem Hund etwas ausgiebiger ausfallen lassen, kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen und auch öfter mal die Treppe dem Fahrstuhl vorziehen. Diese alltäglichen Formen der Bewegung dienen zudem nicht nur der Prävention von Rücken- und Gelenkschmerzen. Sie sind genauso hilfreich, um bereits bestehende Leiden wieder loszuwerden. Folglich ist es gerade beim Aufkommen der ersten Beschwerden wichtig, fit und aktiv zu werden. Aber scheint dies erst einmal einfacher gesagt als getan. Denn schmerzt doch jede Bewegung sehr. Gerade das alltägliche Treppensteigen wird unter solchen Schmerzen oft zur unerträglichen Qual.

Der StairWalker: Mobilitäts- und Trainingsgerät zum aktiven Treppensteigen

Fitness und Aktivität sind also enorm wichtig. ThyssenKrupp Encasa hat daher eine neue Lösung auf den Markt gebracht, den StairWalker. Der StairWalker unterstützt den Menschen beim aktiven Treppensteigen - treppauf und treppab durch eine stabile Führung. Durch die Unterstützung des StairWalkers ist es möglich, trotz leichter Mobilitätsprobleme aktiv die Treppe zu nutzen und sich so seine mobile Unabhängigkeit zu bewahren. Auf diese Weise trägt der StairWalker dazu bei, sich letztlich wieder ohne jede Hilfe und frei von Schmerzen unabhängig und aktiv zu betätigen. Der StairWalker punktet zudem bei der Sicherheit: Die individuell einstellbare Geschwindigkeit, eine automatische Stopp-Funktion sowie integrierte LED-Leuchten, die den Laufweg erhellen, bieten ein Höchstmaß an Sicherheit.

Infos in Kürze:

Tag der Rückengesundheit 2012

Jährlich am 15. März

Aktionstag zur Prävention von Rückenbeschwerden

Erstmals stattgefunden im Jahr 2002

Informationen zum Tag: <http://www.ruecken-tag.de>

Info StairWalker: <http://www.tk-encasa.de/stairwalker/>

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/fqedv8>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/15-maerz-tag-der-rueckengesundheit-praevention-von-rueckenschmerzen-durch-treppensteigen-75773>

### Pressekontakt

ThyssenKrupp Encasa

Frau Viola Seeliger

Bussardweg 18

41468 Neuss

[presse@tk-encasa.de](mailto:presse@tk-encasa.de)

### Firmenkontakt

ThyssenKrupp Encasa

Frau Viola Seeliger

Bussardweg 18

41468 Neuss

[tk-encasa.de](http://tk-encasa.de)

[presse@tk-encasa.de](mailto:presse@tk-encasa.de)

Die ThyssenKrupp Encasa GmbH gehört zu den größten Anbietern von Treppen- und Plattformliften sowie Home Elevators in Deutschland. Die persönliche Vorstellung von Individualität und Freiheit ist dabei die Grundlage für das, was ThyssenKrupp Encasa Leben in Bewegung nennt. In dem Bewusstsein, dass die Produkte in den privatesten aller Bereiche - das eigene Zuhause - eingreifen, konzipiert, gestaltet und realisiert ThyssenKrupp Encasa Architekturlösungen zum Leben in Bewegung. - auf höchstem technischen Niveau und angepasst an den persönlichen Stil. Das Tochterunternehmen von ThyssenKrupp Elevator ist Teil der Operating Unit Access, die mit rund 1.200 Mitarbeitern weltweit die Produktion, den Vertrieb und den Service dieser Produkte verantwortet. ThyssenKrupp Elevator zählt zu den führenden Aufzugsunternehmen der Welt. Das Portfolio umfasst

Personen- und Lastenaufzüge, Fahrtreppen und Fahrsteige, Fluggastbrücken, Home Elevator, Treppen- und Plattformlifte sowie maßgeschneiderte Servicelösungen für die gesamte Produktpalette. 900 Standorte rund um den Globus bilden ein dichtes Vertriebs- und Servicenetz und sichern somit eine optimale Nähe zum Kunden. ThyssenKrupp nimmt an der Initiative Global Compact der Vereinten Nationen teil, dem weltgrößten Netzwerk für Nachhaltigkeit.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.tk-encasa.de](http://www.tk-encasa.de)