

**Tag der Rückengesundheit am 15. März:
Rückenschmerzen verursachen in Westfalen-Lippe über
1,6 Millionen Ausfalltage
AOK-Tipp: Auch in Corona-Zeiten in Bewegung bleiben**

Dortmund (10.03.2021) Muskel- und Skeletterkrankungen sind weiterhin die Volkskrankheit Nummer eins. Sie verursachten 2020 unter allen Krankheitsarten die meisten Arbeitsunfähigkeitstage der Beschäftigten in Westfalen-Lippe. Mit 23,9 Prozent lag deren Anteil an den gesamten Fehltagen der AOK-Mitglieder an erster Stelle. Allein auf Rückenschmerzen entfielen dabei über 1,6 Millionen Ausfalltage, sieben Prozent mehr als noch in 2019. Darauf weist die AOK NORDWEST zum Tag der Rückengesundheit unter dem Motto ‚Kein Bock auf Rücken? Entdecke Rückenschule 2.0‘ am 15. März hin. „Das Wichtigste für einen gesunden Rücken ist regelmäßige Bewegung. Das gilt auch in Corona-Zeiten, in denen viele Fitnessangebote nicht oder nur eingeschränkt verfügbar sind. Allein oder mit der Familie in der Natur oder mit passender digitaler Unterstützung zu Hause lässt sich etwas für einen gesunden Rücken tun“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann.

Bewegung kräftigt die Muskeln, stabilisiert die Wirbelsäule und fördert die körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit. „Daher sollte der Rücken vorbeugend gezielt trainiert werden, damit es gar nicht erst zu Problemen kommt“, so Ackermann. Denn langes Sitzen in immer gleicher Position, stundenlanges Starren auf den Bildschirm und andere ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse sowie dauerhaft schwere körperliche Belastung bei zum Beispiel pflegenden Berufen, beanspruchen die Wirbelsäule und den Rücken massiv.

Bei vielen Menschen besteht der erste Reflex bei Rückenschmerzen darin, sich ins Bett zu legen und darauf zu warten, dass es wieder besser wird. Doch eine derartige Schonung schwächt in den meisten Fällen die Muskeln nur noch weiter. „Und die Patienten geraten leicht in einen Teufelskreis aus Schmerz, Verspannung und Schonhaltung“, erläutert Ackermann. Ziel sei es deshalb, schnell wieder aktiv zu werden. Unterstützung bietet das aktuelle Bleib gesund-Kursprogramm der AOK NORDWEST – mit neuen Möglichkeiten im Online-Bereich, die aufgrund der Corona-Krise noch einmal deutlich erweitert wurden. Die internetbasierten Pro-



gramme bieten 100 Prozent Flexibilität und in Corona-Zeiten die notwendige Sicherheit. Der Trainer ist immer bereit – zu Hause, auf Reisen oder in der Mittagspause. Aktuell hat die AOK NORDWEST darüber hinaus ihre Kooperation mit dem Online-Kursanbieter Cyberfitness erweitert und für das neue Jahr 2021 verlängert. Die Angebote sind im Online-Fitnessclub online unter www.cyberpraevention.de/aok mit dem Gutscheincode „aoknwhome“ einsehbar.

Weitere Infos gibt es in der AOK-Faktenbox unter www.aok.de/nw Rubrik Gesundes Leben.

Ihr Gesprächspartner:

Jens Kuschel, Pressesprecher
AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse.
Kopenhagener Straße 1, 44269 Dortmund

Telefon 0800 2655-505528
Mobil 01520-1566136
E-Mail presse@nw.aok.de

