

Kassel, den 2. März 2022

Eine Woche gegen den Rückenschmerz

„Denk an mich. Dein Rücken“ – könnte der Rücken sprechen, würde er dies einem wohl täglich sagen.

70 Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal jährlich unter Rückenschmerzen. Und weiterhin stehen Rückenprobleme im oberen Ranking der krankheitsbedingten Ausfallgründe am Arbeitsplatz. Dem Rücken schenken viele leider erst dann Aufmerksamkeit, wenn er sich mit Schmerzen meldet.

Digitale Themenwoche

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) ruft dazu auf, sich in der digitalen Themenwoche anlässlich des Tags der Rückengesundheit kostenlos darüber zu informieren, was dem Rücken alles Gutes getan werden kann. Diese wird vom 14. bis 18. März von der Aktion Gesunder Rücken e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. organisiert. Die Anmeldung kann online unter www.tdr.digital erfolgen.

Das sind die Themen

- 14. März: Kleine Kraft- und Mobilisations-Übungen für einen gesunden Rücken für zu Hause, im Büro und unterwegs sowie „Endlich schmerzfrei schlafen – wie geht das?“
- 15. März: Expertentipps für einen (Rücken-)gesunden Alltag und Bewegungsführer
- 16. März: Faszinierende Faszien
- 17. März: Work-Life-Balance: Es geht um dich! und Wirbelsäulengymnastik
- 18. März: Noch mehr Freude am Radfahren



Rückenkurs finden

Wer etwas aktiv für seinen Rücken tun möchte, kann zum Beispiel einen Rückenkurs besuchen. Qualitätsgesicherte Angebote in der Region sind im Internet zu finden unter www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden. Diese werden von der Krankenkasse bezuschusst.

Programm für Körper & Geist

Das viertägige Programm „Gesundheit kompakt“ der SVLFG ist speziell auf die Belastungen in der Grünen Branche abgestimmt. Hier werden Körper und Geist fit gehalten sowie Tipps zu gesundheitsgerechten Arbeits- und Verhaltensweisen gezeigt. Mehr dazu unter www.svlfg.de/gesundheit-kompakt.

Angebote für Betriebe

Auch für Betriebe hat die SVLFG kostenfreie Angebote zur Förderung der Rückengesundheit im Programm, zum Beispiel Online-Vorträge, das Bewegungsangebot „Aktive Pause“ für den Berufsalltag, die „Aktiv-Werkstatt Rücken“ als betriebliches Schulungsangebot für rücken-gerechtes Arbeiten und vieles mehr. Mittlerweile haben viele Arbeitgeber der Grünen Branche erkannt, wie wichtig es ist, aktiv etwas zur Förderung der Rückengesundheit der Mitarbeiter und für sich zu tun.

Weitere Informationen finden sich auf folgenden Internetseiten der SVLFG:

www.svlfg.de/gesunder-ruecken-im-betrieb

www.svlfg.de/onlinevortraege

SVLFG

Bildunterschrift:

Arbeitspausen können auch aktiv gestaltet werden, zum Beispiel mit Rückenübungen.

Foto: SVLFG

