

Der Rücken beginnt im Kopf!



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

Der Rücken beginnt im Kopf!



Stand der Wissenschaft zur Volkskrankheit „Rückenschmerzen“

- **80 – 85% der chronischen Rückenschmerzen sind unspezifisch**
- **Verschleiß an der Wirbelsäule ist wie „Graue Haare“**
- **„Bandscheiben“ und „Hohlkreuz“ spielen bei chronischen Rückenschmerzen nur eine geringe Rolle**

Der Rücken beginnt im Kopf!



Stand der Wissenschaft zur Volkskrankheit „Rückenschmerzen“

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

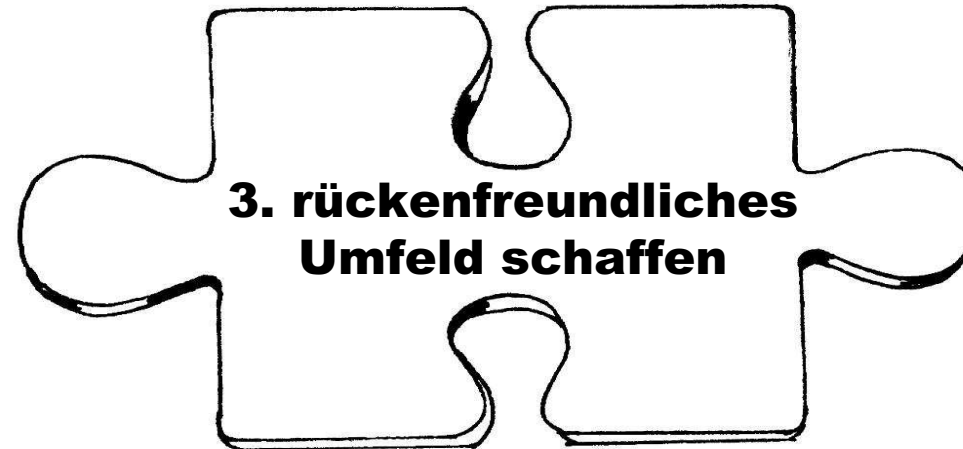
Der Rücken beginnt im Kopf!



Der Rücken beginnt im Kopf!



Der Rücken beginnt im Kopf!



Arbeitsleistung und Wohlbefinden hängen maßgeblich von der ergonomischen Qualität des Bürostuhles ab.

AGR
Aktien Gesunder Rücken e.V.

sedus

Die Kunst des Sitzens im Auto:
hochwertige Materialien, ergonomisch korrekte Ausformung der Rückenlehne zur Abstützung der Wirbelsäule, individuelle Einstellbarkeit – richtig sitzen und entspannt fahren.

AGR
Aktien Gesunder Rücken e.V.

Nur eine anpassungsfähige Unterfederung unterstützt die Wirbelsäule in jeder Position.

AGR
Aktien Gesunder Rücken e.V.

lalloflex

Der Rücken beginnt im Kopf!



Der Rücken beginnt im Kopf!



Der Rücken beginnt im Kopf!

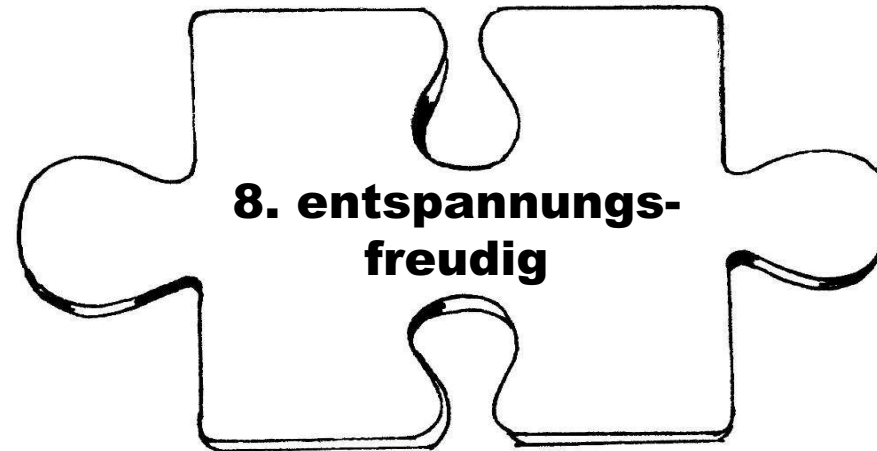


Der Rücken beginnt im Kopf!

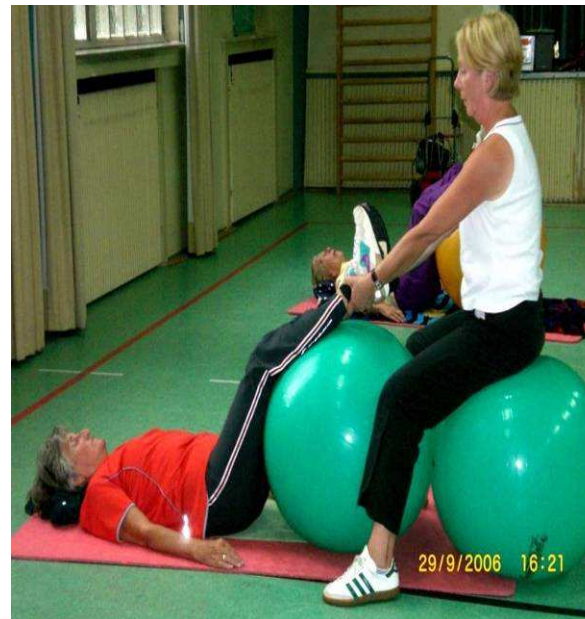
7. Dauerstress vermeiden



Der Rücken beginnt im Kopf!



Vortrag 2011



Ihr Referent: Ulrich Kuhnt



Folie 12

Der Rücken beginnt im Kopf!



Vortrag 2011



Ihr Referent: Ulrich Kuhnt



Folie 13

Der Rücken beginnt im Kopf!



Der Rücken beginnt im Kopf!



Bewährte Maßnahmen zur Förderung der Rückengesundheit:

- **Rückencoaching basic**
- **zweistündige Seminare**
- **Rückenschulkurse**
(z. B. 10x60 min , 8x90 min)
- **Aktivpausen im Büro**

Der Rücken beginnt im Kopf!



*Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit.*