



Volksleiden „Rücken“ mit Ergotherapie vorbeugen DVE-Engagement für Prävention – im privaten Umfeld und am Arbeitsplatz

Von DVE

Erstellt am 11 Sep 2012 - 11:19

Karlsbad, den 11.09.2012. Schon etwa 25 Prozent der Kinder zwischen 11 und 17 Jahren klagen laut einer Studie des Berufsverbandes der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie über Rückenschmerzen. Kein Wunder, denn vom Tag der Einschulung an sind langes Sitzen und schweres Tragen an der Tagesordnung. Das achttjährige Gymnasium verschärft dies weiter: Längere Unterrichtstage und noch mehr Bücher, die den Schulranzen beschweren, den jungen Rücken belasten und so langfristig Schäden hervorrufen. Umsicht und frühzeitig eingesetzte Ergotherapie oder Übungen in der Rückenschule sorgen dafür, dass sich Rückenschmerzen in jungen Jahren nicht zu gravierenden gesundheitlichen Problemen im Erwachsenenalter auswachsen. Der Deutsche Verband der Ergotherapeuten e. V. (DVE) forciert neben dem kurativen Ansatz der Ergotherapie auch die Prävention, für die er sich stark engagiert. Gerade zum Thema Rückengesundheit unterstützt der DVE als Partner die „Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR)“ und begleitet die Arbeit des Vereins mit seiner Fachkompetenz.

Bereits jeder dritte Erstklässler hat eine schlechte Körperhaltung und etwa ein Fünftel der Grundschüler leidet unter Rückenschmerzen. Kinderärzte machen verstärkt auf den Bewegungsmangel aufmerksam, der dazu führt, dass sich bei vielen Kindern die Muskulatur und Koordination zu wenig ausbilden. Belastungen, wie zum Beispiel durch einen schweren Schulranzen, wirken sich so direkt auf die Knochen und Gelenke aus, die dann das Gewicht abfedern müssen. Dagegen lässt sich etwas tun: Bewegung heißt die Devise, dabei ist einfaches Herumtoben schon ein Anfang. Verantwortungsvolle Eltern versuchen elektronische Spielzeuge zu reduzieren, sie motivieren ihre Kinder und ermöglichen ihnen beispielsweise die Mitgliedschaft im Sportverein – das stärkt zusätzlich andere, auch soziale Fähigkeiten des Kindes. Wer noch mehr Vorsorge sucht, findet sie in der Ergotherapie: Viele Ergotherapeuten bieten eine Rückenschule an, die im Übrigen auch Erwachsenen, besonders in Hinsicht auf eine gesunde Haltung am Arbeitsplatz gut tun.

In der Ergotherapie und Rückenschule lernen: Bewegung, richtige Haltung ...

Rückenschmerzen sind bei Erwachsenen weit verbreitet; Immerhin drei von vier Deutschen leiden mindestens einmal im Leben daran. Am häufigsten trifft es Menschen zwischen 30 und 50 Jahren und meist ähnelt sich das Schema, warum sie plötzlich an Rückenschmerzen leiden: Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung, einseitige Belastung oder ein ungünstig gestalteter Arbeitsplatz verursachen Muskelverspannungen. Eine solche ungleiche Beanspruchung der Muskeln führt zu Verhärtungen und Verkürzungen. Dies zieht eine körperliche „Schiefelage“ nach sich, die wiederum zu Rückenschmerzen führt. Der Rücken gerät aus dem Gleichgewicht und wird somit geschwächt. Doch es gibt Hilfe: Gezielt eingesetzte Ergotherapie oder Übungen in der Rückenschule kommen hier oft erfolgreich zum Tragen – sowohl vorbeugend als auch zur Behandlung, wenn die Schmerzen bereits da sind. Und unterstützend können die Betroffenen in jedem Fall selbst einiges dazu beitragen, um Beschwerden zu verhindern oder sie bald wieder abklingen zu lassen.

... und Ergonomie am Arbeitsplatz

Der erwachsene Mensch verbringt viel Zeit des Tages am Arbeitsplatz. Deshalb ist es umso wichtiger, dass er sich hier körpergerecht verhält. Die richtige Haltung und der ergonomisch eingerichtete Arbeitsplatz tragen dazu bei, Rückenschmerzen zu verhindern. Immer mehr Arbeitgeber engagieren sich für das Wohl ihrer Mitarbeiter und sorgen entsprechend für Ihre Gesundheit. So kann zum Beispiel im Rahmen der Ergotherapie oder Rückenschule eine Arbeitsplatzberatung Abhilfe schaffen: Ergotherapeuten empfehlen passgenaue ergonomische Arbeitsmittel – sowohl für den Arbeitsplatz als auch für das Arbeitsumfeld. Direkt im Betrieb erfahren die Mitarbeiter in einem Training, das speziell auf die jeweiligen Arbeitsbedingungen zugeschnittenen ist, wie sie ihren Arbeitsablauf optimal für ihre Haltung gestalten. Hiervon profitiert nicht nur der Arbeitnehmer, sondern durch einen geringeren Krankenstand auch der Arbeitgeber.



DVE engagiert sich für die Prävention

Rückenschmerzen können in vielen Fällen vermieden werden. Es ist dem DVE ein starkes Anliegen, schon im Vorfeld dazu beizutragen, dass es gar nicht erst zu einem Rückenleiden kommt. Als einer der Partner in der „Aktion Gesunder Rücken“ unterstützt und begleitet der DVE die Arbeit der AGR mit seiner wissenschaftlichen Kompetenz.

Desweiteren arbeitet der DVE mit dem Schulz-Kirchner Verlag zusammen, in dem zur Ergotherapie zahlreiche Bücher erschienen sind. Mit dem Thema Haltung und Bewegung befasst sich Gert Bauer-Klußman in seinem Patientenratgeber „Schmerzfrei durch körpergerechtes Verhalten im Alltag“. Hier erhält der Leser hilfreiche und wichtige Tipps, um seine Haltung und Bewegungsabläufe dauerhaft zu verbessern und Rückenschmerzen zu vermeiden.

Gütesiegel für Rückenfreundlichkeit

Die Gesundheit des Rückens gewinnt auch in der Öffentlichkeit immer mehr an Bedeutung. Ergotherapeuten und verwandte Berufe nehmen sich der Rückenschmerzen an. In der Industrie etablieren sich zunehmend rückengerechte Produkte.

1. Woran erkennen Sie ein rückengerechtes Produkt? Dies ist vor allem bei Alltagsgegenständen wie Matratzen oder Bürostühlen wichtig: Das unabhängige Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken e. V. gibt hier Sicherheit.
2. Geschäftsreisende, die viel in fremden Betten schlafen, wissen über die unterschiedlichen Hotelbetten zu berichten. Erholsamer Schlaf ist nicht immer garantiert. Inzwischen gibt es Hotels, die mit dem Gütesiegel des DVE-Partners AGR ausgezeichnet sind. Es ist ein Anfang und die Anzahl der rückengerechten Hotels steigt.

Wer einen Ergotherapeuten in seiner Umgebung sucht, findet diesen unter www.dve.info [1].

Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.

Referat für Öffentlichkeitsarbeit

Angelika Reinecke

Tel.: 033203 80026

Fax: 033203 80251

E-Mail: a.reinecke@dve.info [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:32): <http://medkom24.eu/node/16745>

Links:

[1] <http://www.dve.info>

[2] <mailto:a.reinecke@dve.info>