

Tag der Rückengesundheit, 15 März 2010

## **Rückenschmerzen vorbeugen – aber wie?**

**Der bundesweite Gesundheitstag steht unter dem Motto „Der Rücken beginnt im Kopf“. Neben der Hilfe zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzen steht das Thema Prävention im Blickpunkt. In einem sind sich Fachleute einig: Wichtiger Bestandteil bei der Prävention von Rückenbeschwerden ist ein gezieltes Sportprogramm, das die Rückenmuskeln stärkt. Einfach und effektiv geht das mit Übungen auf dem kyBouncer.**

**Roggwil/Schweiz, 11. März 2010:** Am 15. März 2010 ist es wieder soweit: Der Tag der Rückengesundheit rückt das Thema Rückenbeschwerden in den gesellschaftlichen Fokus. Die Initiatoren des Gesundheitstages sind das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e.V. (DGK), der Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) und die Aktion Gesunder Rücken (AGR).

Rückenschmerzen sind eines der am weitesten verbreiteten gesundheitlichen Beschwerden in den Industrienationen. In Deutschland leiden mehr als zwei Drittel der Bevölkerung gelegentlich an Rückenschmerzen. Das ist eine Steigerung von fast 20% in den letzten zehn Jahren.<sup>1</sup> In den meisten Fällen handelt es sich dabei um unspezifische Rückenschmerzen. Das heißt, sie können nicht auf eine konkrete Ursache, etwa einen Bandscheibenvorfall oder Wirbelkörperbrüche zurückgeführt werden. Vielmehr liegt meistens eine Kombination aus ungünstigen Einflüssen vor: Bewegungsmangel, einseitige Belastungen in Alltag und Beruf, sowie eine Fehlhaltung der Wirbelsäule. Besonders die gestiegene Computernutzung im Beruf ist mitverantwortlich für einen großen Teil der Beschwerden, wie aus einer Studie TNS Healthcare im Auftrag der BKK hervorgeht. Der Anteil der Befragten, die an Schmerzen durch Computernutzung leidet ist zwischen 1998 und 2008 von 41 auf 59% gestiegen.

---

<sup>1</sup> Vgl. BKK Faktenspiegel 11/08. Schwerpunktthema Rückengesundheit.

Aufgrund solcher Zahlen rufen die Veranstalter des Tags der Rückengesundheit am 15. März 2010 unter anderem zur aktiven Prävention von Rückenschmerzen auf. „Unser Ziel ist es, die Hilfe zur Selbsthilfe zu stärken und über die Möglichkeiten der Therapie und Vorbeugung zu informieren“, sagt Dr. Dietmar Krause vom Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e.V. (DGK).

Eine wirkungsvolles Hilfsmittel zur Prävention von Rückenschmerzen hat das Schweizer Unternehmen kybun entwickelt: den kyBounder. Der weich-elastische PU-Schaumstoff der Trainingsmatte lockert durch die hohe Rückstellkraft und durch den Wechsel aus Anspannung und Entspannung gezielt die Tiefenmuskulatur. Verspannungen - eine der Hauptursachen von Rückenschmerzen – lösen sich schnell und es stellt sich umgehend Wohlbefinden ein. „Das Training auf dem kyBounder fordert stärkere Stabilisierungsbewegungen von den beteiligten Muskelgruppen. Deshalb erzielt es einen großen Effekt und dient der Vermeidung von Rückenschmerzen“, erläutert der Hamburger Orthopäde und Unfallchirurg Prof. Dr. Peter Behrens. Er hat als erster Arzt Deutschlands sein Wartezimmer mit kyBoundern ausgestattet. So können die Patienten die Wartezeit sinnvoll zu einem kurzen Training nutzen. Der kyBounder lässt sich zudem leicht in viele Bereiche des täglichen Lebens integrieren, in denen es für gewöhnlich zu vermehrter Fehlhaltung oder Überbelastung kommt: Zu Hause beim Bügeln genauso wie im Büro beim Telefonieren oder in der Schule am höhenverstellbaren Schreibtisch. Das macht Spaß und beugt Rückenschmerzen vor.

Diese 3 Übungen auf dem kyBounder sind besonders geeignet, die Muskulatur zu kräftigen und Rückenbeschwerden zu vermeiden:

## Übung 1: Auf- und Abwärts federn (Trampolineffekt)



Grundstellung

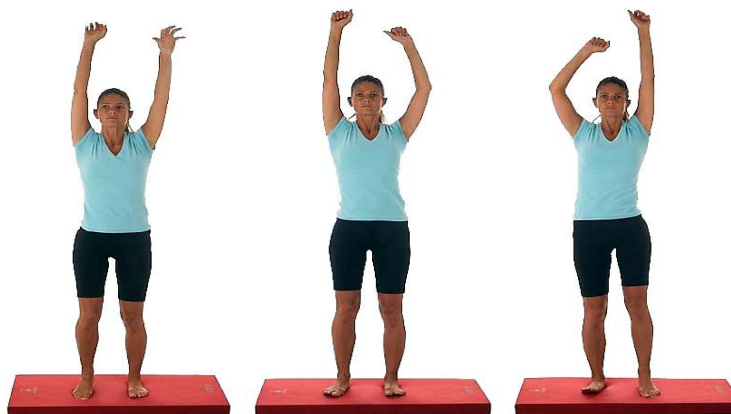
Aufwärts

Abwärts

Auf- und Abwärts

Auf der Stelle bei geraden/gestreckten Beinen leichte Auf- und Abwärtsbewegungen. Dies dient der Lockerung der Muskulatur zwischen den einzelnen Übungen. Das leichte Federn kann auch mit gleichzeitigen Armbewegung/-kreisen verbunden werden. Bei dieser Übung wird der Blutkreislauf in Schwung gebracht und für ein verbessertes Wohlbefinden (Trampolineffekt) gesorgt.

## Übung 2: Fersengehen oder Apfelpflücken



Stellen Sie sich aufrecht hin und drücken am Ort 10 mal die Fersen wechselseitig in den kyBouncer. Dabei strecken Sie gleichzeitig und wechselseitig die Arme in die Höhe als wollten Sie Äpfel pflücken. Die leichte Streckbewegung erfolgt aus der Hüfte nach unten zu den Füßen sowie nach oben in die Hände. Kurze Pause, dann wiederholen.

## Übung 3: Auf der Stelle marschieren



Marschieren Sie 3 mal bis zu einer Minute auf der Stelle, ziehen Sie die Oberschenkel dabei bis zur Waagerechten hoch, die Arme schwingen mit. So kommt der Blutkreislauf in Schwung und die wechselseitigen Bewegungen der Arme und Beine aktivieren die Kreuzmuskulatur (Dehnen und Entspannen)

[www.kybun.eu](http://www.kybun.eu)

### Über kybun Marketing & Trading AG:

Die kybun Marketing & Trading AG ist als unabhängiger Generalimporteur des Schweizer Unternehmens kybun AG für die Vermarktung und den Vertrieb u.a. des kyBouncers in Österreich, Deutschland und anderen internationalen Märkten verantwortlich. Nach erfolgreichem Start des Produktes in der Schweiz präsentiert sich das Unternehmen 2009 verstärkt auf dem deutschen Markt. Der kyBouncer ist eine vom TÜV zertifizierte Therapie- und Trainingsmatte aus hochqualitativem Mehrkomponenten PU-Schaumstoff, die bereits in verschiedenen Profisportbereichen erfolgreich eingesetzt wird. Daneben wird die Trainingsmatte in vielen Situationen des täglichen Lebens angewandt; zum Beispiel in der Schule, auf Golfsportanlagen, in Therapiepraxen und Kliniken, im Büro und Zuhause. Das neuartige, sanfte Steh- und Bewegungskonzept setzt auf eine kontinuierliche Aktivität und wirkt so von den Füßen bis zur Halswirbelsäule. Der der kyBouncer bringt Bewegung in den Alltag!

Ansprechpartner für weitere Informationen:

Mikael Mügge  
kybun Marketing & Trading AG  
Alte St. Gallerstrasse 3  
CH-9325 Roggwil  
Switzerland  
Mail: [mikael.muegge@kybun.eu](mailto:mikael.muegge@kybun.eu)  
[www.kybun.eu](http://www.kybun.eu)

Salloa Lange-Rönnau  
AGENTUR RÖNNAU  
Wrangelstrasse 10  
24937 Flensburg  
Tel.: 0461-43077-01  
Mail: [slr@agentur-roennau.de](mailto:slr@agentur-roennau.de)  
[www.agentur-roennau.de](http://www.agentur-roennau.de)