

## PRESSEMITTEILUNG

### 16. Tag der Rückengesundheit

### Durch Balance den Rücken stärken

**Auch in diesem Jahr widmet sich wieder ein ganzer Tag der Gesundheit unseres Rückens: Am 15. März 2017 findet bundesweit der 16. Tag der Rückengesundheit statt. Unter dem Motto „Balance halten – Rücken stärken!“ wird auf die Bedeutung eines starken Rückens für Körper und Geist hingewiesen. „Eine Balance zwischen Belastung und Entlastung ist für die Gesundheit essenziell. Andauernde Inaktivität oder auch Überbelastung schaden dem Rücken. Bewegung, Training und ein aktiver Lebensstil dagegen, beugen Beschwerden vor“, erklärt auch Andrea Rädlein, Vorsitzende des Deutschen Verbandes für Physiotherapie (ZVK) e. V.**

Langes Sitzen, schwere körperliche Arbeit oder auch zu wenig Bewegung im Alltag führen dazu, dass der Rücken fast bei jedem irgendwann mal schmerzt. Rückenschmerzen sind ein Volksleiden in Deutschland: Fast zwei Drittel aller Frauen und über die Hälfte der Männer sind davon betroffen.

Unser Stütz- und Bewegungsapparat besteht aus Knochen, Sehnen, Bändern, Nerven und Muskeln, die alle an der täglichen Leistung beteiligt sind und bei falscher Belastung schmerzen können. Eine gute Muskulatur ist für die Beweglichkeit und Stabilität des Rückens wichtig. Physiotherapeuten sind Experten für Bewegung. Sie geben Betroffenen und Interessierten Anregungen und Tipps, wie sie im Alltag etwas für ihren Rücken tun können. „Wer früh beginnt, seinen Rücken und die umliegende Muskulatur zu stärken, kann Schmerzen vorbeugen und seine Leistungsfähigkeit verbessern“, so Andrea Rädlein.

### Teufelskreis durchbrechen

Wer unter Rückenschmerzen leidet, neigt dazu, sich weniger zu bewegen und eine Schonhaltung einzunehmen, um den Schmerzen zu entgehen. Eine dauerhafte Fehlhaltung kann die Schmerzen allerdings verstärken. Hilfreich ist ein kontinuierlicher Wechsel zwischen Bewegung und Erholung – das gilt für sportliche Aktivitäten und auch für den psychosozialen Bereich. Faktoren wie beispielsweise Dauerstress oder negative soziale Beziehungen können als psychische Belastung genauso gesundheitsschädlich sein, wie eine körperliche Belastung.

### Der Deutsche Verband für Physiotherapie setzt sich ein

Als Experten für Bewegung behandeln Physiotherapeuten nicht nur bereits vorhandene Schmerzen im Rücken, sondern können diese mit präventiven Maßnahmen effektiv verhindern. Physiotherapeuten leisten einen bedeutenden Beitrag zur Gesunderhaltung der Gesellschaft und sind ein wichtiger Bestandteil in der medizinischen Versorgung in Deutschland. Zudem fungiert der Deutsche Verband für Physiotherapie als Interessensvertreter seiner Mitglieder und trägt mit seiner Arbeit zur Positionierung und Entwicklung des Berufsstandes bei. Allem voran durch die fachliche und ökonomische Existenzsicherung von Physiotherapeuten. „Wir stehen für unsere Mitglieder ein und möchten die wertvolle Arbeit, die Physiotherapeuten leisten, in den Mittelpunkt der Öffentlichkeit rücken“, erklärt Andrea Rädlein.

Deutscher Verband für  
Physiotherapie (ZVK) e.V.

Geschäftsstelle Köln:  
Postfach 21 02 80  
50528 Köln  
Telefon 02 21/98 10 27-0  
Telefax 02 21/98 10 27-25

Anschrift für Paketsendungen:  
Deutzer Freiheit 72-74  
50679 Köln  
info@physio-deutschland.de  
www.physio-deutschland.de

Bankverbindung:  
Sparkasse Köln Bonn  
Kto.-Nr. 7 832 074  
BLZ 370 501 98

St-Nr. 214/5869/0040  
UST-ID DE122662687

### **Über den Deutschen Verband für Physiotherapie (ZVK):**

Der Deutsche Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V. bildet die Dachorganisation von rund 28.000 Mitgliedern in 12 Landesverbänden. Der Verband vertritt die berufspolitischen und fachlichen Interessen der freiberuflichen und angestellten Physiotherapeuten, der Schüler und Studierenden auf Bundesebene. Er ist der einzige deutsche Berufsverband für Physiotherapeuten, der in internationalen Fachorganisationen Sitz und Stimme hat. Er setzt sich für die Qualität in Aus-, Fort- und Weiterbildung von Physiotherapeuten ein und ist bestrebt, die akademische Qualifizierung von Physiotherapeuten in Deutschland umzusetzen. In der Heilmittelversorgung arbeitet der Deutsche Verband für Physiotherapie (ZVK) für einen hohen Qualitätsstandard. Vielseitige Informationen zur Physiotherapie finden Interessierte in Faltblättern, Broschüren und auf der Homepage des Deutschen Verbandes für Physiotherapie (ZVK) unter [www.physio-deutschland.de](http://www.physio-deutschland.de).