

BFW-Experte: Zivilisationskrankheit Rückenschmerzen

Veröffentlicht am: 09.03.2020, 14:03

Pressemitteilung von: **Berufsförderungswerk Leipzig gemeinnützige GmbH // Michael Lindner**

Zum Tag der Rückengesundheit weist Diplom-Mediziner Tobias Schröter vom Berufsförderungswerk Leipzig (BFW Leipzig) auf verschiedene Ursachen hin, die Rückenbeschwerden auslösen oder verstärken können. Ca. 50 Prozent der Rehabilitanden am BFW Leipzig haben ein Rückenleiden.

Zum 19. Mal findet am 15. März 2020 der Tag der Rückengesundheit statt. In diesem Zusammenhang macht der Reha-Mediziner Dipl. med. Tobias Schröter auf die Ursachen der verschiedenen Symptome aufmerksam: "Wir beobachten bei uns in der beruflichen Rehabilitation, dass die Erkrankungen des Rückens auf die zivilisatorischen Veränderungen in unserer Gesellschaft und eine veränderte Arbeitswelt zurückzuführen sind. Dabei stellen wir drei häufige Ursachen fest: Bewegungsmangel, Abnutzungserscheinungen und Übergewicht", erläutert der Leiter des Gesundheitscenters der Bildungseinrichtung.

Die Menschen bewegen sich im Alltag immer weniger. Eine Vielzahl von beruflichen Tätigkeiten werde sitzend am Computer ausgeführt. "Dadurch kann sich die Muskulatur nicht entwickeln, manche Muskelgruppen werden schwächer, andere verkürzen sich", berichtet Arzt Tobias Schröter. Dem gegenüber stünden die Abnutzungserscheinungen durch körperlich schwere Arbeit oder Zwangshaltungen. "Hier verzeichnen wir zwar einen Rückgang der Krankheitsbilder, aber durch den Leistungsdruck achten die Betroffenen immer weniger auf die ersten Symptome." Und letztendlich führe auch Übergewicht zu Rückenproblemen. "Das Thema ist etwas komplexer zu betrachten, da hier viele Faktoren eine Rolle spielen. Beispielsweise die starke Beanspruchung des Rückens durch das Gewicht, die eingeschränkte Beweglichkeit sowie weitere aus dem Übergewicht resultierende Erkrankungen", betont der Experte aus dem BFW Leipzig.

Unter den Rehabilitanden, die durch eine berufliche Rehabilitation in 24 bzw. 27 Monaten einen neuen Beruf erlernen, haben ca. 50 Prozent ein Rückenleiden. "Das beginnt bei chronischen Schmerzen und geht bis zu operativ behandelten Bandscheibenvorfällen", weiß Tobias Schröter aus seiner Reha-Praxis zu berichten. "Dem wirken wir mit verschiedenen Angeboten während des Reha-Prozesses entgegen." So ist im Rahmen der Umschulung eine obligatorische Sporttherapie mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen fest im Stundenplan verankert. Gleichzeitig ist die Sporttherapie auch ein Kontrapunkt zur rein sitzenden Haltung während des Unterrichts. In der Physio- und Ergotherapie werden individuelle "Eigenübungsprogramme" erarbeitet. "Wir können auch aktive Therapien im hauseigenen Bewegungsbad oder Krankengymnastik verordnen", erklärt er weiter. "Wichtigster Punkt dabei ist, dass wir unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern Übungen vermitteln, die sie in ihrer Freizeit, aber auch in den Unterrichtspausen selbst ausführen können, um sich gesund zu halten."

Es gibt ebenfalls technische Lösungen, die im Reha-Alltag helfen. So wurden für alle Schulungs- und Trainingsräume hochwertige Bürostühle angeschafft, die ein ergonomisches und dynamisches Sitzen ermöglichen. Spezielle höhenverstellbare Arbeitstische ermöglichen einen selbstgewählten Haltungswechsel zwischen Stehen und Sitzen.

"Für unsere Rehabilitanden mit Übergewicht bieten wir zudem Einzelberatungen und Programme zur Gewichtsreduzierung durch unsere Ernährungsberaterin an." Mit der Ökotrophologin wird ein individueller Speiseplan erarbeitet, der auch im Casino des BFW Leipzig umgesetzt werden kann.

"Ein wesentlicher Punkt ist die aktive Freizeitgestaltung", ergänzt Reha-Arzt Tobias Schröter abschließend. "Den Fitnessbereich des Hauses nutzen sowohl die Rehabilitanden, als auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des BFW Leipzig unter Anleitung ausgebildeter Sporttherapeuten." Hier kann jeder an den Kraft- und Ausdauergeräten für einen gesunden Rücken trainieren. Für unsere Rehabilitanden stehen des weiteren Fahrräder zum Ausleihen sowie Tischtennisplatten für Freizeitaktivitäten zur Verfügung.

3.969 Zeichen

Erstellt: Michael Lindner/BFW Leipzig

Hintergrund: Der Tag der Rückengesundheit

Eine Initiative des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen e. V. und der Aktion Gesunder Rücken e. V. (www.agr-ev.de). Das Motto dieses Jahr lautet: "Achtsam durch den Tag - Rückenbelastungen gesund meistern!"

Der Ansatz der Achtsamkeit kann einen wertvollen Beitrag zu Ihrer Rückengesundheit leisten. Denn sie bedeutet mehr als Fitness- und Funktionstraining. Achtsamkeit ist einer der Bausteine auf dem Weg zu einem selbstbestimmten, rückenfreundlichen Lebensstil.

Das Motto des 19. Tag der Rückengesundheit betont und vertieft diesen Aspekt, denn Achtsamkeit liefert wertvolle Ressourcen zur psychischen Stabilität und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. (Quelle: <https://www.agr-ev.de/de/tag-der-rueckengesundheit>)

Bildmaterial:

BU: Dipl. med. Tobias Schröter, Leiter des Gesundheitscenters am BFW Leipzig und Reha-Arzt. © A. Starke, BFW Leipzig

Pressekontakt

Herr Michael Lindner
Pressesprecher

Berufsförderungswerk Leipzig gemeinnützige GmbH

Georg-Schumann-Straße 148
04159 Leipzig, Deutschland

Telefon: 0341 91750
E-Mail: presse@bfw-leipzig.de
Website: www.bfw-leipzig.de

Firmenportrait

Seit 30 Jahren ist das Berufsförderungswerk Leipzig als Spezialist auf dem Gebiet Teilhabe am Arbeitsleben (berufliche Rehabilitation) tätig. Hier werden Menschen ausgebildet und bedarfsorientiert unterstützt, die durch Krankheit oder Unfall aus dem gewohnten Arbeitsleben scheiden mussten. Mit individuellen Erprobungs-, Qualifizierungs- und Integrationsmaßnahmen werden neue Möglichkeiten für den Weg zurück ins Arbeitsleben angeboten. Die Angebote als überregionaler Dienstleister auf den Gebieten Beratung, Diagnostik und Assessment, Qualifizierung, Prävention und Rehabilitation stehen neben der Hauptstelle in Leipzig in den Außenstellen in Brand-Erbisdorf, Chemnitz und Döbeln zur Verfügung. Die Beruflichen Trainingszentren in Leipzig und Chemnitz ergänzen das Angebot speziell für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Die vielfältigen Leistungen sind ein wichtiger Beitrag, um Menschen die Rückkehr in das Arbeitsleben zu ermöglichen damit gleichzeitig dem Fachkräftemangel in der Wirtschaft zu begegnen. Darüber hinaus werden an der Bildungseinrichtung verschiedene Kurse der beruflichen Weiterbildung angeboten.

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Pressportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Pressportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>