



Achtung Rücken!

Wir kümmern uns um Sie und Ihren Rücken: mit bewegenden Programmen, umfassender Beratung und besonderen Behandlungskonzepten.

mhplus
Krankenkasse.

Immer dasselbe.

Warum zu viel Sitzen dem Rücken schadet.

Früher war alles besser: Wir rannten durch die Steinzeit, ließen uns ab und an am Feuer oder in unseren Höhlen nieder, kletterten, hüpfen, liefen und lagen. Bis eines Tages der Stuhl erfunden wurde. Erst thronen nur Pharaonen, Könige und Päpste auf ihm, während das gemeine Volk nur den harten Boden hatte. Aber später, in der Renaissance, wurde der Stuhl zum alltäglichen Gebrauchsobjekt. Und seitdem sitzen wir: morgens beim Frühstück, dann im Auto oder der Bahn, anschließend vor dem Computer und abends auf dem Sofa.

Kurz: Wir verbringen zu viel Zeit starr und wie festgeklebt auf unseren vier Buchstaben – und das kann unser Rücken gar nicht leiden. Genau das lässt er uns mit Schmerzen und Zwicken auch wissen.

Ganz schön lange:

Im Laufe eines Arbeitslebens verbringt der Büromensch durchschnittlich 80.000 Stunden am Schreibtisch.

Tipp:

Besser Sitzen heißt: Immer in Bewegung bleiben!
Rutschen Sie nach vorne, nach hinten, räkeln Sie sich oder drücken Sie das Kreuz durch.

Zur Info:

Wissenschaftler fanden heraus, dass die beste Sitzhaltung nicht bei einer Haltung des Oberkörpers von 90 Grad erreicht wird, sondern locker zurückgelehnt bei 135 Grad.

Achtung!

Wenn Rückenschmerzen nach ein paar Tagen nicht besser werden oder ganz verschwinden, dann sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Das gilt übrigens auch, wenn eine verordnete Behandlung nach vier Wochen immer noch nicht anschlägt.

Aufstehen!

Los, gehen wir es gemeinsam an.

Wir wollen, dass es Ihnen gut geht. Und natürlich auch Ihrem Rücken. Der mag sich dehnen und strecken, biegen, beugen und drehen. Gerade halten und dann wieder lämmelnd entspannen. Er will Abwechslung – und dass man auf ihn eingeht. Genau wie Sie auch. Deswegen stellen wir uns nicht nur auf Ihren Rücken, sondern auch auf Sie ganz persönlich ein. Auf Ihre momentane Lebenssituation, Ihre Wünsche und auch Sorgen. Wir sind eben: Offen fürs Leben. Denn nur so können wir uns auch wirklich richtig kümmern. Und deshalb können wir Ihnen und Ihrem Rücken noch mehr Gutes tun:

1. Präventionskurse

Der Rücken wird im Alltag vielfältig belastet. Deshalb fördern wir die Teilnahme an geeigneten verhaltens- und gesundheitsorientierten Rückenschulprogrammen und Gesundheitsreisen zur Reduzierung oder auch Vermeidung von Beschwerden.

2. Rücken-Check-up

Der innovative Online-Test zum Thema Rückengesundheit: Überprüfen Sie mögliche Warnsignale und erhalten Sie, basierend auf Ihren Antworten, eine individuelle Empfehlung für Sportarten, Präventionskurse und Rückenschmerztherapieangebote in Ihrer Nähe.

3. Dr. Beck®

Einmal anders über Rückenschmerzen aufklären und ihnen effektiv vorbeugen: mit dem mobilen Health-Programm von Dr. Beck® auf Notebook, PC, Smartphone und Tablet. Mit vielen Infos, Übungen, Tipps und Anregungen.

4. Behandlungskonzepte

Auch bei Rückenschmerzen können Sie sich auf die Leistungen Ihrer mhplus verlassen. Wir stehen Ihnen mit regionalen, besonderen Behandlungskonzepten zur Seite. Darüber hinaus vermitteln wir z. B. eine ärztliche Zweitmeinung vor Bandscheibenoperationen.

Übrigens:

Auch bei Schmerzen sollte man sich nicht ins Bett legen. Den Körper durch Bewegung zu stärken, ist besser, als ihn zu schonen. Denn ein starker Rücken ist die beste Vorbeugung gegen Rückenweh.

Wussten Sie schon ... ?

Vier von fünf Menschen verspüren irgendwann in ihrem Leben Rückenschmerzen. In 50 % der Fälle besteht dabei ein Bezug zum Beruf. Aber auch Einkaufstüten oder Kinder tragen, Haus- und Gartenarbeit oder eine falsche Matratzenwahl sind häufige Ursachen.

Für Zwischendurch:



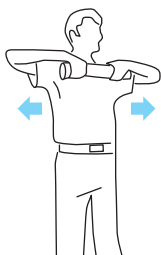
Hoch hinaus.

Zwei Wasserflaschen seitlich bis auf Schulterhöhe heben und dort kurz halten. Die Arme dann langsam wieder herablassen und spüren wie Schultern und Nacken stärker werden – schon ca. 10 Wiederholungen reichen aus.



Der richtige Dreh.

In aufrechter Sitzposition die Arme über dem Kopf verschränken und den Oberkörper in einer fließenden Bewegung nach links und rechts drehen. Zwei Minuten – schon ist Ihre Wirbelsäule wieder locker.



Zug um Zug.

Eine gerollte Zeitung an den Enden greifen, die Handrücken zeigen nach oben. Dann die Ellenbogen auf Schulterhöhe bringen und an der Zeitung ziehen – bis es nicht mehr fester geht. Drei mal 15 Sekunden halten und ihre obere Rückenpartie wird immer kräftiger.



Mehr davon.

Reinschauen lohnt sich.

Erfahren Sie noch mehr darüber, was Sie tun können, um Rückenschmerzen erfolgreich entgegenzuwirken: auf unserem mhplus-Rückenportal **www.achtung-ruecken.de**

Aber Vorsicht:

Beim Reinschauen in den Computer besser nicht die Schildkrötenhaltung einnehmen. Menschen mit gesenktem Kopf und vorgestrecktem Hals bekommen leicht Beschwerden im oberen Rücken und Hals.

mhplus Betriebskrankenkasse
Franckstraße 8
71636 Ludwigsburg
Fon +49 7141 9790-0
Fax +49 7141 9790-113
E-Mail: info-ludwigsburg@mhplus.de

Weitere Geschäftsstellen finden Sie im Internet unter **www.mhplus.de**

mhplus
Krankenkasse.