Pressedienst

der Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Kassel, den 15. März 2017

Dem Rücken den Rücken stärken

Von zentraler Bedeutung für einen gesunden Rücken ist eine ausgewogene Balance, sowohl körperlich als auch psychisch, im privaten wie im beruflichen Umfeld. Darauf weist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) am Tag der Rückengesundheit hin.

Rückenschmerzen sind nach wie vor eines der größten Volksleiden in Deutschland und oft der Hauptgrund für Arbeitsunfähigkeitszeiten in den Betrieben. Die häufigsten Auslöser für Rückenprobleme sind Bewegungsmangel, einseitige Körperhaltungen und hohe Stressbelastung. Auch Landwirte verbringen ihre Arbeitszeit vermehrt am Schreibtisch und am Computer – häufig in Fehlhaltungen. Orthopäden und Unfallchirurgen empfehlen, neben Sport und einer rückenschonenden Haltung beim Heben regelmäßig folgende Bewegungseinheiten zur Stärkung der Rückenmuskulatur in den Alltag einzubauen:

- Papierkorb an der anderen Seite des Zimmers aufstellen: So muss man aufstehen und kommt in Bewegung.
- Drucker in einen anderen Raum stellen: Ein paar Schritte zum Drucker in den Nachbarraum sorgen für eine kleine Bewegungseinheit.
- Bewegt sitzen: Eine entspannte Sitzhaltung beugt Verspannungen vor. Immer mal wieder bewusst die Sitzposition ändern!

Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

Telefon: 0561 9359-0
Fax: 0561 92830-1600
Internet: www.svlfg.de
E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Pressesprecher:

Dr. Erich Koch
Telefon: 0561 9359-106

Martina Opfermann-Kersten
Telefon: 0561 9359-171

- Fünf-Minuten-Pausen einlegen: Beim Arbeiten am Computer wirken sich kurze Unterbrechungen positiv auf die Rückengesundheit aus. Schon zwei- bis dreimal pro Stunde für fünf Minuten aufzustehen reicht aus.
- Täglich Treppen steigen: Fahrstuhl und Rolltreppe sind tabu!
- Vor dem Fahrtziel eine Station früher aus Bus oder Bahn aussteigen oder entfernt parken und zu Fuß gehen: So kann man sich noch etwas Bewegung verschaffen.
- Balance halten: Wenn man im Bus oder in der Bahn steht, statt zu sitzen und so das Gleichgewicht ausbalancieren muss, beansprucht und stärkt das die Muskeln. Dabei immer eine Haltestange in Reichweite haben!
- Fahrrad fahren: Erlaubt es die Entfernung, ist es ideal, das Fahrrad zu nehmen. Damit ist das Transportmittel gleichzeitig Sportgerät.

Stärken Sie Ihrem Rücken den Rücken! Kursangebote zur Bewegungsförderung und zur Stressbewältigung/Entspannung finden Sie unter www.svlfg.de und dem Suchbegriff „Gesundheitskurse finden“.

SVLFG

<u>Hintergrund:</u>
Der 15. März 2017 ist der Tag der Rückengesundheit. Er wird von der Aktion Gesunder Rücken und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen organisiert. Unter dem Motto „Balance halten – Rücken stärken!“ soll daran erinnert werden, sich selbst aktiv dem Thema Rückengesundheit zu widmen.

Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

Telefon: 0561 9359-0
Fax: 0561 92830-1600
Internet: www.svlfg.de
E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Pressesprecher:

Dr. Erich Koch
Telefon: 0561 9359-106

Martina Opfermann-Kersten
Telefon: 0561 9359-171

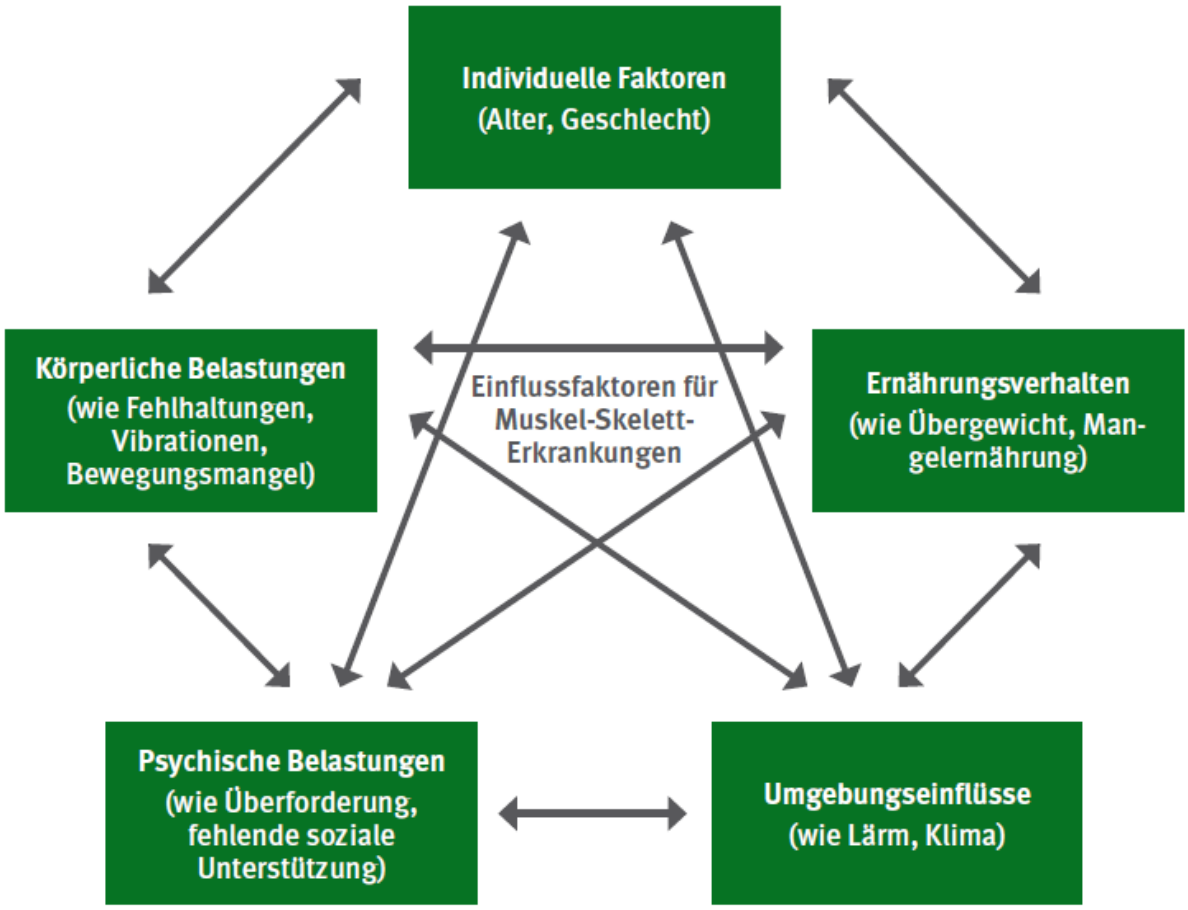

Abb.: Rückenprobleme – die Ursachen sind vielfältig

Die SVLFG ist zuständig für die Durchführung der landwirtschaftlichen Unfallversicherung für über 1,5 Millionen Mitgliedsunternehmen mit mehr als 1 Million versicherten Arbeitnehmern, der Alterssicherung der Landwirte für über 210.000 Versicherte und ca. 600.000 Rentner sowie der landwirtschaftlichen Kranken- und Pflegeversicherung für ca. 700.000 Versicherte im Gebiet der Bundesrepublik Deutschland. Sie führt die Sozialversicherung zweigübergreifend durch und bietet ihren Versicherten und Mitgliedern umfassende soziale Sicherheit aus einer Hand. Die SVLFG ist maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der in der Land- und Forstwirtschaft sowie im Gartenbau tätigen Menschen und ihrer Familien.

Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

Telefon: 0561 9359-0
Fax: 0561 92830-1600
Internet: www.svlfg.de
E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Pressesprecher:

Dr. Erich Koch
Telefon: 0561 9359-106

Martina Opfermann-Kersten
Telefon: 0561 9359-171