

# Kostenlos den Rücken checken lassen

„Balance finden – Rücken stärken“: Am 15. März findet in der Heiligenhauser Villa Nonnenbusch der Tag der Rückengesundheit statt

Unter dem Motto „Balance finden – Rücken stärken“ finden zum Tag der Rückengesundheit am 15. März in ganz Deutschland Aktionen statt. Das Heiligenhauser medizinische Zentrum Villa Nonnenbusch nimmt auch daran teil: Die Orthopäden Dr. Sven Authorsen und Dr. Philipp Reek sowie Physiotherapeut Alexander Fräcke bieten an diesem Tag einen kostenfreien Rückencheck an, teilt das Zentrum mit.

Tipps und Hilfestellung für einen gesunden Rücken können hier erteilt werden, ein Ratgeber-Buch erhalten die ersten 20 Patienten dazu. Ziel des Rückentages sei es, die Bevölkerung über wirkungsvolle Präventionsangebote zur Vermeidung von Rückenschmerzen zu informieren. Im Mittelpunkt stünden dabei rückenfreundliche Bewegungsaktivitäten, Methoden zur Stressreduzierung sowie Empfehlungen für ein



**Das medizinische Zentrum Villa Nonnenbusch am Südring.** FOTO: HANS BLOSSEY

ergonomisches Umfeld am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Organisiert und koordiniert wird der bundesweite Aktionstag vom Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) und der Aktion Gesunder Rücken.

Das Motto beziehe sich auf das körperliche und psychische Gleichgewicht. Meist seien Rückenschmerzen das Resultat eines Ungleichgewichts zwischen Belastung und Er-

holung. Alexander Fräcke, Physiotherapeut, rät zu einem ausgewogenen Maß an Bewegung. „Personen in Sitzberufen sollten mindestens 10 000 Schritte am Tag gehen. Viele kommen nicht einmal auf die Hälfte.“ Ebenfalls zu Rückenschmerzen könnten muskuläre Dysbalancen führen. „So kann beim stundenlangen monotonen Sitzen die Rückenmuskulatur verkümmern und durch die Sitzposition die Bauch- und Beinmuskulatur verkürzen. Das kann zu Beschwerden führen“, ergänzt Orthopäde Dr. Carl-Heinz Ullrich, Mitbegründer der Rückenschulbewegung.

---

**i** Das kostenfreie Angebot findet in der Villa Nonnenbusch, Südring 180, statt. Eine Anmeldung ist bis zum 13. März erwünscht unter ☎02056/594540 oder per Mail an [anmeldung@villa-nonnenbusch.de](mailto:anmeldung@villa-nonnenbusch.de).