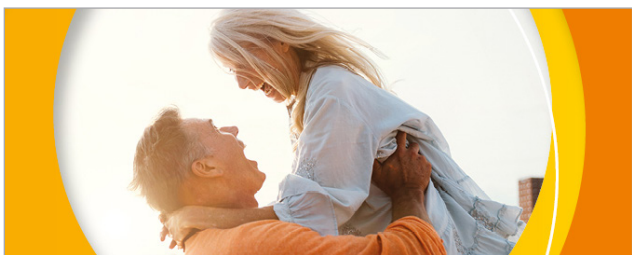


# Informiert

## Gut zu wissen ...

### Tag der Rückengesundheit – aktive Prävention von Rückenerkrankungen



An diesem Aktions- und Gesundheitstag wird bundesweit zur aktiven Prävention von Rückenbeschwerden aufgerufen. Laut einer Gesundheitsberichterstattung des Robert Koch Instituts zum Thema „Rückenschmerzen“ haben 74 % bis 85 % der Deutschen mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen. Waren oder sind Sie auch davon betroffen? Prävention ist in aller Munde und soll im besten Fall eine drohende Erkrankung abwenden.

**Doch was genau verbirgt sich hinter diesem Begriff? Sind Präventionsangebote für Sie geeignet? Und ... inwiefern fördert der Staat Ihre Bereitschaft zur Prävention?**

#### Was bedeutet Prävention?

Prävention bedeutet grob übersetzt: „verhüten“ oder „zuvorkommen“. Lustig ist, dass oftmals von „Gesundheitsprävention“ die Rede ist, was genau genommen das Gegenteil von dem bedeutet, was eigentlich erreicht werden soll. Gesundheit zu verhindern ist nicht das Ziel, sondern eine drohende Erkrankung abzuwenden ;-).

**Ein Beispiel:** Sie arbeiten in einem Getränkehandel und stapeln den Großteil des Tages Kisten aufeinander. Dabei lässt sich nicht immer

eine rüchenschonende Haltung einnehmen. Im Eifer des Gefechts beugen Sie sich schon mal mit durchgestreckten Beinen vorne über und heben die Kiste an. Immer wieder leiden Sie unter Rückenschmerzen. Mal mehr, mal weniger schlimm. In der Regel sind die Beschwerden zeitlich begrenzt, sind also noch nicht chronisch.

Wahrscheinlich ist, dass Sie irgendwann aufgrund Ihres wiederkehrenden Fehlverhaltens und der einseitigen Belastung chronische Schmerzen, Abnutzungserscheinungen oder im misslichsten Fall sogar einen Bandscheibenvorfall entwickeln. Um den Ihnen „drohenden Rückenerkrankungen“ vorzubeugen und aktiv entgegenzuwirken, gibt es Präventionsangebote. Meistens sind das Kurse, die Ihnen in einer Mischform aus Theorie und Praxis richtiges Bewegungsverhalten vermitteln und beibringen sollen. Hier lernen Sie unter anderem, wie Sie sich im Alltag entlastend und gesundheitschonend verhalten können. Zum Beispiel in einem Rückenschul-Kurs. Praktische Übungseinheiten sorgen ferner für einen Bewegungs-Ausgleich. Auch gezielte Entspannungstechniken gehören zu den möglichen Kursinhalten.

#### Diese unterschiedlichen Präventionsmodelle gibt es:

##### Primärprävention

wie gerade im Beispiel beschrieben, sollen primärpräventive Angebote einen drohenden Krankheitsausbruch verhindern.

##### Sekundärprävention

Angebote zur Sekundärprävention zielen darauf

## Tag der Rückengesundheit – aktive Prävention von Rückenerkrankungen

ab, die Verschlimmerung bereits bestehender und manifestierter Symptome zu verbessern und eine bereits eingeleitete Therapie (Krankengymnastik, medikamentöse Behandlung ...) zu unterstützen.

### **Tertiärprävention**

dient zur Stärkung erreichter Therapieziele und Rückfallprophylaxe.

### **Primordialprävention**

ist eine besondere und umfassende Präventionsform. Hierbei werden Veränderungen im gesellschaftlichen, sozialen oder familiären Umfeld angestrebt, die Risikofaktoren für eine Krankheit begünstigen.

### **Sind Präventionsangebote für Sie geeignet?**

Wenn Sie ein gesunder Erwachsener zwischen 18 und 99 Jahren sind, ja. Gesund bedeutet, dass Sie keine akuten oder aktuell behandlungsbedürftigen Beschwerden haben. Ein besonderer „Fitnesszustand“ ist bei den meisten Präventions-Kursen nicht erforderlich. Die Übungen werden in Kleingruppen angeleitet. So ist es möglich, auf Ihre individuelle Situation einzugehen.

### **Inwiefern fördert der Staat präventive Maßnahmen?**

Es gibt einen gesetzlichen Präventionsauftrag. Im 5. Sozialgesetzbuch (SGB V) § 20 ist festgelegt, dass Präventionsangebote bezuschusst, beziehungsweise finanziert werden. Die Kurse

und Coachings der Leistungserbringer unterliegen bestimmten Qualitätsvorgaben. Die Kursleiter und Coaches müssen entsprechend ausgebildet sein. Wir bieten Präventionskurse zu verschiedenen Themen an. Bitte informieren Sie sich über unsere aktuellen Angebote in der Praxis, gerne auch telefonisch.

In der Regel werden zwei Präventionskurse pro Jahr von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert. Wenn Sie zweimal den gleichen Kurs belegen möchten, ist die Beitragsübernahme/-bezuschussung vorab mit Ihrer Krankenkasse abzustimmen.

Zur Kostenerstattung/-beteiligung reichen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse eine von Ihnen und uns (als Kursanbieter) unterschriebene Teilnahmebescheinigung sowie einen Nachweis über die bezahlte Kursgebühr ein.

Voraussetzung für eine Erstattung/Bezuschussung ist, dass Sie regelmäßig teilgenommen haben (an mind. 80 % der Kurseinheiten).

Bei Privatversicherungen erkundigen Sie sich bitte vorab über die geltenden Konditionen, ob eine komplette Übernahme oder lediglich eine Beteiligung an den Kursgebühren erfolgt.

**Ihre Rückengesundheit ist für uns jeden Tag aktuell. Gerne informieren wir Sie persönlich, welche präventiven Maßnahmen wir Ihnen während der Corona-Auflagen anbieten können.**

Bleiben Sie besser in Bewegung.

*Ihr Team Elithera*