**Rückengesund ins Jahr 2016:**

**Die besten Neujahrsvorsätze gegen Rückenschmerzen**

**Für viele ist der Jahresanfang ein symbolisches Datum: Der Start in ein neues Jahr wird mit zahlreichen guten Vorsätzen verbunden. Mehr auf die eigene Gesundheit zu achten, steht oft ganz oben auf der Liste. Wer häufig unter Rückenbeschwerden und Verspannungen leidet, für den ist vor allem wichtig, die Schmerzen endlich zu besiegen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erklärt, was dabei hilft: Eine Kombination aus mehr Bewegung, weniger Stress und einem rückengerechten Umfeld.**

**Kleine Veränderungen mit großer Wirkung**

Schon kleinere Veränderungen im Alltagsverhalten leisten einen wertvollen Beitrag zu mehr Rückengesundheit. Ein guter Vorsatz für den Rücken ist es beispielsweise, künftig Fahrstühle und Rolltreppen zu meiden und stattdessen die Treppe zu nutzen. Oder kurze Strecken nicht mehr mit dem Auto, sondern mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückzulegen. Derartige Entschlüsse sind konkret und dabei relativ einfach durchzuführen – und dies steigert die Wahrscheinlichkeit, dass sie auch umgesetzt werden.

**Rückengesund Sport treiben – so geht’s**

Zeit für Sport sollte im rückengesunden Jahr 2016 ebenfalls nicht zu kurz kommen. Für professionelles Training von zu Hause aus gibt es seit Kurzem die Möglichkeit, sich unter [www.agr-coach.de](http://www.agr-coach.de) für Kurse im Online-Fitnessstudio anzumelden.

Die AGR rät außerdem zu Ausdauersportarten, die von gleichmäßigen und symmetrischen Bewegungen geprägt sind. Radfahren, Nordic Walking, Inlineskaten oder Schwimmen gehören zu den Sportarten, die als besonders rückenfreundlich gelten. Auch gezielte Rückengymnastik und spezielle Übungen sind empfehlenswert. Die Aktion Gesunder Rücken hat bereits verschiedene Trainingsgeräte mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet, die für mehr Abwechslung und einen erhöhten Spaßfaktor beim Rückentraining sorgen.

Abzuraten ist hingegen von Sportarten, bei denen ruckartige und abrupte Bewegungen dominieren, die Rücken und Gelenke belasten können und zudem ein hohes Verletzungsrisiko aufweisen. Dazu zählen Handball, Tennis oder Alpinskifahren und Snowboarden.

**Weniger Stress reduziert Rückenschmerzen**

Was nicht jeder weiß: Auch psychische Belastungen wie Stress oder Depressionen begünstigen Muskel- und Skeletterkrankungen und können dem Rücken so massiv zusetzen. Die häufigste Konsequenz sind schmerzhafte Verspannungen im Nackenbereich, die wiederum unangenehme Spannungskopfschmerzen hervorrufen können. Am besten, man unterbricht die Schmerzspirale, bevor sie entsteht. Auch dabei hat sich Sport bewährt: So werden die Muskeln gekräftigt, außerdem sorgt körperliche Aktivität für Ausgeglichenheit und eine höhere Belastbarkeit. Sinnvoll ist es außerdem, bewusste Erholungspausen in den Alltag zu integrieren.

**Das rückengerechte Umfeld**

Es gibt noch einen weiteren Ansatzpunkt, bei dem sich Veränderungen lohnen: Das rückengerechte Umfeld. Der Jahreswechsel ist ein guter Anlass, um einmal darüber nachzudenken, wo in unserem Alltag Ergonomiefallen lauern und wie man diese in Zukunft umgehen kann. Ein neues Jahr ist beispielsweise auch eine gute Gelegenheit für neue Möbel. Ein Schreibtischstuhl etwa, der hohen ergonomischen Maßstäben gerecht wird, kann eine lohnende Investition sein, vor allem für diejenigen, die täglich viele Stunden im Büro sitzen. Ein neues rückengerechtes Bettsystem kann verhindern, dass Rückenschmerzen während des Schlafens entstehen. Auch bei der Auswahl rückenfreundlicher Alltagsgegenstände ist das AGR-Gütesiegel ein nützlicher Anhaltspunkt.

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken widmet sich seit ihrer Gründung im Jahr 1995 der Aufklärung, Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft und empfohlen“. Von einem multidisziplinären Expertengremium als besonders rückengerecht eingestufte Alltagsgegenstände können damit zertifiziert werden. Weiterführendes Informationsmaterial und einen Überblick über aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter: www.agr-ev.de/patientenmedien. Kurze Videos und Experteninterviews zu rückengerechten Alltagsgegenständen bietet der Video-Infoservice „AGR TV“ unter dem Link: www.youtube.com/dieagr

**Kurz & bündig**

Der Jahreswechsel ist für viele Menschen auch die Gelegenheit, sich über allerlei Veränderungen im kommenden Jahr Gedanken zu machen. Wer an Rückenbeschwerden leidet, möchte dem Schmerz womöglich endlich den Kampf ansagen. Die AGR verrät, wie es geht: Ein aktiver sportlicher Lebensstil, kombiniert mit Veränderungen bei persönlichem Umfeld und Gewohnheiten, ist der Schlüssel zu einem rückengesunden Jahr 2016.