

## **„Kein Bock auf Rücken?“ – Bundesweiter Tag der Rückengesundheit am 15. März 2021**

Der Tag der Rückengesundheit ist eine Initiative des Bundesverbands deutscher Rückenschulen e. V. und der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) und findet in diesem Jahr am 15. März statt. Unter dem Motto „Kein Bock auf Rücken?“ wird zur aktiven Prävention von Rückenbeschwerden aufgerufen – als Auftakt eines Aktionstages, an dem deutschlandweit Veranstaltungen gestartet werden wie z. B. die fünf zentralen Themenabende „Rückenschule 2.0“, die vom 15. – 19. März live im Internet stattfinden.

Mit ihrer Kombination von Trainingsprogrammen und Lerneinheiten beinhaltet Rückenschule 2.0 das wissenschaftlich belegte Maßnahmenpaket zur Vermeidung und Linderung von Rückenbeschwerden. Auf dieser Grundlage und mit der Qualität lizenzierter Konzepte sowie Bewegungsexperten kann Rückengesundheit für jedermann gelingen.

Michael Kläsener, Ergonomieexperte bei Sedus, weiß um die Problematik der Präventionsarbeit: „Wenn Mitarbeiter ‚kein Bock auf Rücken‘ haben, wurden bereits negative Erfahrungen gemacht – weil sie auf ungeeigneten Stühlen sitzen oder überhaupt zu oft und lange sitzen. Im schlimmsten Fall haben sie schon gesundheitlichen Schaden genommen. Prävention heißt, den inneren Schweinehund zu überwinden und das bedeutet, gezielt Bewegung in den Arbeitsalltag zu bringen. Hier helfen Initiativen wie der Tag der Rückengesundheit, Institutionen wie die Aktion Gesunder Rücken e. V. und unser eigens entwickeltes Beratungspaket namens Sedus ergo+.“

Immer mehr Arbeitgeber erkennen die Bedeutung ergonomischer Arbeitsplatzlösungen und sind williger denn je, in diese Bereiche zu investieren. Aber immer noch entspricht ein Viertel der Arbeitsplätze nicht einmal den Vorschriften der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG). Die aktuellen, pandemiebedingten Heimarbeitsplätze bewirken ihr Übriges. Leidtragende sind jene, die bereits über Haltungsschäden und Rückenschmerzen klagen.

Sedus ergo+ setzt den dramatischen Folgen der heutigen Sitzgesellschaft wirksame Mittel entgegen – z. B. durch ergonomische Arbeitsplatzlösungen, die mehr Bewegung ins Büro bringen. Technisch perfekte Bürostühle und Schreibtische gehören zum A und O solcher Einrichtungen, doch die Bewusstseinschärfung für nachhaltiges Handeln im Sinne einer wirkungsvollen Prophylaxe ist die eigentliche Herausforderung.

Sedus ergo+ wird ausschließlich über autorisierte und geschulte Fachhändler angeboten, die Interessierte sowohl vor Ort als auch direkt am Arbeitsplatz professionell beraten. Unterstützt wird der Fachhandel durch das Sedus ergo+ Expertenteam, das im Rahmen von Gesundheitstagen eine umfassende und individuelle Beratung mit Erlebniswert bietet und über das Gesundheitsrisiko Bewegungsmangel aufklärt.

Michael Kläsener: „Die unter Sedus ergo+ zusammengefassten Beratungsleistungen richten sich nicht nur an Entscheider und Fachleute, die für Betriebliches Gesundheitsmanagement verantwortlich sind. Vor allem die Endverwender können ihren ganz persönlichen Nutzen daraus ziehen, indem sie ihre Selbstkompetenz steigern und aktiv dem Thema Rückenschmerzen entgegenwirken – weil sie ‚kein Bock auf Rücken‘ haben.“

**Weitere Infos unter [www.sedus.com](http://www.sedus.com), [www.sedusergoplus.de](http://www.sedusergoplus.de), [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)**

# Presse-Information 16.02.2021

sedus

Sedus Stoll AG, Christof-Stoll-Straße 1, D-79804 Dogern, [www.sedus.com](http://www.sedus.com)

Abbildungen:

*Logo Kein Bock auf Rücken*

Unter dem Motto „Kein Bock auf Rücken“ findet der diesjährige Tag der Rückengesundheit statt

*Abb. Sedus\_rockero+ und Sedus\_levante+*

Zwei rückengerechte Produkte von Sedus: Drehstuhl rockero+ und Schreibtisch levante+

Videolink:

*Sedus auf AGR TV: Rückentipps für den Büroalltag*

<https://www.youtube.com/watch?v=4C9odiohKBc&list=PLyPZ4T8Ba10xGpeI5Q807h6d3alpLc0TI>

**Sedus Presseagentur / Sedus press agency**

Joachim Sparenberg, Dr.-Schwoerer-Str. 20, D-79761 Waldshut-Tiengen, Tel. +49 7741 8355003, E-Mail: [sparenberg-pr@web.de](mailto:sparenberg-pr@web.de)

**Sedus Pressestelle / Sedus press office**

Christof-Stoll-Str. 1, D-79804 Dogern, Tel. +49 7751 84-320, E-Mail: [presse@sedus.de](mailto:presse@sedus.de)