

# „Denk an mich. Dein Rücken“

## Präventionskampagne für mehr Rückengesundheit

**Rückenbeschwerden sind keine Frage des Alters. Fast die Hälfte aller 11- bis 17-jährigen Schülerinnen und Schüler hat nach eigenen Angaben im letzten Vierteljahr mindestens einmal unter Rückenschmerzen gelitten. Erwachsene klagen ähnlich häufig über ihren Rücken. Ein Thema also, das sich quer durch alle Altersgruppen zieht.**

Der Rücken ist kräftig und beweglich, er leistet Tag für Tag viel für uns. Doch er macht sich erst bemerkbar, wenn er überlastet ist. Und so gehen ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage auf Rückenerkrankungen zurück. Zudem sind sie der Grund für einen erheblichen Anteil bei den vorzeitigen Rentenfällen. Neben dem Leid der Betroffenen entstehen aber auch hohe Kosten bei den Arbeitgebern. Gründe genug also, den Rücken in den Mittelpunkt zu stellen. Und Gründe genug, bereits bei Kindern und Jugendlichen mit der Vorsorge zu beginnen. Deshalb haben die Unfallkassen und Berufsgenossenschaften gemeinsam mit ihren Partnern, der Sozialversicherung Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie der Knappschaft Anfang Januar ihre große Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ gestartet. Ziel der auf drei Jahre angelegten Kampagne ist es, über die Entstehung von Rückenbeschwerden zu informieren, Betroffenen Tipps an die Hand zu geben und so Rückenerkrankungen vorzubeugen.

### Bewegung in der Schule fördern

In den Schulen legen die Präventionsexperten der Unfallkassen ihren besonderen Fokus einerseits auf die Verbesserung der Ergonomie, andererseits auf die Bewegungsförderung der Schülerinnen und Schüler – insbesondere in der Sekundarstufe 1. Hier sehen die Experten den größten Bedarf. Denn: Viele Jugendliche leiden unter Bewegungsmangel. Schule und Hausaufgaben erfordern teils langes



**Bewegungsmangel: Schule und Hausaufgaben erfordern langes Sitzen.**

Sitzen. Sportliche Betätigung und Bewegung kommen häufig auch in der Freizeit zu kurz. Die Folgen sind unter anderem die vielfach beklagten Rückenbeschwerden. Wenn es aber gelingt, bereits in der Kindheit und Jugend die Freude an Bewegung zu fördern, ist die Chance größer, dass Bewegung als Ausgleich auch im Erwachsenenalter beibehalten wird. Begleitend zur Kampagne können unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de) Materialien eingesehen oder auch heruntergeladen werden. Zusätzlich gibt es eine Reihe von Broschüren: zum einen für Eltern und zum anderen für den Schulbereich – speziell für Lehrerinnen und Lehrer. Auch in DGUV pluspunkt werden wir immer wieder Beiträge zur Rückengesundheit veröffentlichen. Öffentliche Aufmerksamkeit für die

Rückenprävention gewährleistet die thematisch breit gefächerte Presse- und Medienarbeit. Diese umfasst Pressemitteilungen für Print- und Onlinemedien, regelmäßige Umfragen und die Veröffentlichung ihrer Ergebnisse, Bereitstellung von Audiomaterialien für Hörfunksender und vielfältige Medienkooperationen. Diese Aktivitäten generieren viele mediale „Auftritte“ der Kampagne mit hoher Auflage und Reichweite. Sie sollen dafür sorgen, dass in den nächsten drei Jahren das Thema Rücken in den Medien stark präsent ist und die Kampagnenaktivitäten aller Beteiligten effektiv unterstützt wird.

**Andreas Baader / Elke Rogosky**  
Projektleitung der Präventionskampagne  
„Denk an mich. Dein Rücken“