

# Die Unimedizin hat „Rücken“ und tut was dagegen

## Betriebliche Gesundheitsförderung mit dem Sportclub Greifswald soll Mitarbeiter fit machen

*Kaum ein Körperteil zeigt uns so schnell an, dass es sich nicht wohlfühlt, wie unser Rücken. „Der Klinikalltag ist zudem alles andere als eine Oase für unseren Rücken, zu vielfältig sind die Belastungen beispielsweise beim Versorgen der Patienten, aber auch beim langen Sitzen am Computer“, so Heike Hingst und Ute Stutz vom Team der Betrieblichen Gesundheitsförderung an der Universitätsmedizin Greifswald. Rückenschmerzen gehören somit auch an der Unimedizin zu den weitverbreiteten Leiden.*

**„Bewegte Rücken leben besser“ ist das Motto der Rücken-Vital-Tage an der Universitätsmedizin Greifswald. In Kooperation mit dem Rückenzentrum im Sportclub Greifswald und der Betriebskrankenkasse BKK VBU startet im September für die rund 4.000 Beschäftigten der Unimedizin eine große Gesundheitsaktion für den Rücken. Im Rahmen von acht Rücken-Vital-Tagen werden individuelle Rückenchecks mit anschließender persönlicher Bewegungsberatung angeboten. Auf Grundlage der Ergebnisse der Gesundheits- und Fitnessanalyse erhalten die Beschäftigten der Unimedizin die Möglichkeit, an einem zwölfwöchigen Rückentrainingsprogramm teilzunehmen.**

### Individuelle Trainingslösungen für jeden Teilnehmer

Da jeder Rücken anders ist und ganz unterschiedlich belastet wird, gibt es auch kein Einheitsprogramm. An den ganztägigen Rücken-Vital-Tagen, die im September immer dienstags und donnerstags im Hörsaal Süd (Klinikneubau Sauerbruchstraße) stattfinden, werden unter anderem mit Hilfe des Wirbelsäulenscreenings die Form und Stabilität jeder Wirbelsäule ermittelt. Muskelkraftmessungen und eine Beweglichkeitsanalyse geben Aufschluss auf den muskulären Zustand des Teilnehmers. Alle Mitarbeiter können sich im September für diesen gründlichen Rückencheck anmelden und anschließend mit den Experten das persönliche Trainingsprogramm besprechen.

„Mit nur zwei ca. 40-minütigen Trainingseinheiten innerhalb von zehn Tagen werden mit Hilfe von chipkartengesteuerten Trainingsmaschinen die Rückenprobleme wirksam bekämpft. Dies konnte in diesem Frühjahr im Rahmen einer Rückenstudie in Greifswald nachgewiesen werden“, sagte Christian Welzel, Sportwissenschaftler und Sporttherapeut vom Rückenzentrum in Greifswald. „Ein Leben ohne lästige Rückenverspannungen ist für viele Menschen ein Wunsch, der eigentlich einfach zu erfüllen ist“, so der Greifswalder.

„Wir freuen uns auf die neue und innovative Zusammenarbeit mit dem Sportclub Greifswald“, so Heike Hingst und Ute Stutz, „und hoffen auf eine rege Teilnahme. „Trotz vielfältiger Belastungen im Job und in der Familie wollen wir aktiv dafür werben, sich die Zeit für die Rückenpflege zu nehmen, weil weniger Rückenleiden auch mehr Lebensqualität bedeuten.“

**Die Vertreter der Medien sind recht herzlich eingeladen, sich selbst ein Bild von den Rücken-Vital-Tagen an der Universitätsmedizin zu machen. Über Ihr Interesse würden wir uns freuen.**



**Foto: Sportclub Greifswald**

*Aldo Raffaelli gehört zum Rückenteam im Sportclub Greifswald. Das Foto zeigt ihn bei einer Übung im sogenannten flexx-Zirkel. Mit Hilfe des hier erfolgenden Muskellängentrainings werden muskuläre Verspannungen effektiv gelöst. Das Muskellängentraining wird in Kombination mit einem chipkartengesteuerten Muskelkrafttraining im Rückenzentrum absolviert.*

**Anlage** Aktionsplakat mit allen Terminen

**Ansprechpartner**

**Der Sportclub Greifswald**

*Geschäftsführer: Christian Welzel*

An den Bäckerwiesen 5, 17489 Greifswald

**T** +49 3834-77 131 30

**M** +49 172-32 535 34

E [cw@sportclub-greifswald.com](mailto:cw@sportclub-greifswald.com)

[www.sportclub-greifswald.com](http://www.sportclub-greifswald.com)

**Universitätsmedizin Greifswald**

**Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)**

*Heike Hingst und Ute Stutz*

Sauerbruchstraße 1, 17475 Greifswald

**T** +49 3834 86-53 63

E [bgfumg@uni-greifswald.de](mailto:bgfumg@uni-greifswald.de)

[www.medizin.uni-greifswald.de](http://www.medizin.uni-greifswald.de)

[www.facebook.com/UnimedizinGreifswald](https://www.facebook.com/UnimedizinGreifswald)

# „Bewegte Rücken leben besser.“



Ihr persönliches  
Rücken-Wohlfühl-Programm.

## EINLADUNG ZUM RÜCKEN - VITAL - TAG

Es erwarten Sie Ihr Rücken-Check mit einer sporttherapeutischen Bewegungsberatung.

### Wirbelsäulen-Screening

- Ermittlung Ihres persönlichen Rückenscores

### Mobee-Check

- Bestimmung Ihres persönlichen Mobilitätsscores

### Entspannungs-Check

- Ermittlung Ihrer individuellen Entspannungsfähigkeit

### Präsentation des Rücken-Wohlfühl-Programms

- Vorstellung des 12-wöchigen Trainingsprogramms im RÜCKENZENTRUM des Sportclubs in Greifswald

## Alle Termine im Überblick

Dienstag	01.09.2015	8:00 - 17:00 Uhr
	Hörsaal Süd	
Donnerstag	03.09.2015	8:00 - 17:00 Uhr
	Hörsaal Süd	
Dienstag	08.09.2015	8:00 - 16:00 Uhr
	Hörsaal Süd	
Donnerstag	10.09.2015	8:00 - 17:00 Uhr
	Hörsaal Süd	
Dienstag	15.09.2015	8:00 - 17:00 Uhr
	Hörsaal Süd	
Dienstag	22.09.2015	8:00 - 17:00 Uhr
	Hörsaal Süd	
Donnerstag	24.09.2015	8:00 - 17:00 Uhr
	Hörsaal Süd	
Dienstag	29.09.2015	8:00 - 17:00 Uhr
	Hörsaal Süd	



meine-krankenkasse.de

### Anmeldung zum RÜCKEN - VITAL - TAG

SPORTCLUB Greifswald  
Tel.: 03834 - 77 13 13 0





 fle-xx  
das Rückgrat-Konzept