

## Wie kann man „Ich habe Rücken!“ vermeiden?

**Garmisch-Partenkirchen** – Menschen im Alltag neigen oft dazu, sich viel zu wenig zu bewegen. „Bis zu 75 Prozent bewegen sich sogar überhaupt nicht“, weiß Markus Norys, Sport-Physiotherapeut und Gymnastiklehrer. Er ist Inhaber der Praxis „Norys & Team für Physiotherapie und Rückenzirkel“ im Garmisch-Partenkirchner „Lidl-Gebäude“ am Bahnhof. Kürzlich lud dieser zum „Tag der Rückengesundheit“ ein und richtete sich diesmal schwerpunktmäßig vor allem an die heimischen Arbeitgeber.

„Mir ist wichtig, dass Betriebe ein Gefühl dafür bekommen, das auch sie einen Teil dazu beitragen können, ihre Mitarbeiter gesund und fit zu halten.“ Sei es im Büro, in der Werkstatt oder im Geschäft, „der Rücken wird oftmals schweren Belastungen ausgesetzt“. Um chronische Schmerzen zu vermeiden, reichen oft schon kleine Übungen am Arbeitsplatz: „Es ist wichtig, den Rücken nicht als Glassäule zu sehen, die nicht belastet und bewegt werden darf“, empfiehlt der Physiotherapeut. „Im Gegenteil, jede Bewegung die nicht schmerzt und Spaß macht ist gut

und wichtig für die Gesundheit des Rückens.“ Mit einem Vortrag sensibilisierte Norys Arbeitgeber aus den verschiedensten Branchen, dass Vorbeugung das A und O ist: „Beschwerden sollen gar nicht erst auftreten“, ist dabei seine Botschaft.

Dabei geht es ihm und seinen zehn Mitarbeitern nicht nur um die Erhaltung der Gesundheit, sondern auch um nackte Fakten: „Rückenschmerzen verursachen in Deutschland Kosten von bis zu 25 Milliarden Euro.“ Dabei ist der Rücken „bei Männern der häufigste, bei Frauen der zweithäufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit“. Und wer starke andauernde Beschwerden nach zwei Monaten nicht weg bekommt, „kehrt nach zwei Jahren nur noch mit einer 35-prozentigen Chance an den Arbeitsplatz zurück“, so Norys.

Er arbeitet dabei mit den gesetzlichen Krankenkassen zusammen: „Für Arbeitnehmer gibt es zahlreiche Zuschüsse“, wie Robert Allmann, Koordinator bei der AOK Garmisch-Partenkirchen, erklärt. „Somit sind Kurse für die Teilnehmer wenn sich auch der Arbeitgeber beteiligt

anfangs so gut wie kostenlos.“ Doch auch er weiß von der Problematik, dass Arbeitnehmer dieses Angebot oftmals zu wenig nutzen. „Da hört man dann: ‚so lange mir nichts weh tut, brauche ich auch nichts tun.‘“ Norys hoffte mit den Vorträgen von Robert Allmann, Gymnastiklehrerin Martina Scheithauer und den seinigen am Tag der Rückengesundheit in seiner Praxis auch bei den Besuchern einen „Aha-Effekt“ ausgelöst zu haben. „Denn die Verbesserung und Erhaltung des Gesundheitszustandes der Mitarbeiter steigert auch die Motivation und die allgemeine Lebensqualität“.

