

PRESSEMITTEILUNG

Tag der Rückengesundheit: ATOS Kliniken empfehlen sechs wirksame Übungen für einen gesunden, starken Rücken

München/Köln, 14. März 2022 – „Zeig Herz gegen Rückenschmerz – jetzt und für immer“: So lautet das diesjährige Motto des vor 20 Jahren vom Forum Schmerz des Deutschen Grünen Kreuz etablierten Tages der Rückengesundheit. Jährlich findet am 15. März der Thementag statt, um auf die aktive Prävention von Rückenbeschwerden aufmerksam zu machen. Die [ATOS Kliniken](#), eine bundesweit präsente Klinikgruppe mit Fokus auf Orthopädie und orthopädische Chirurgie, beschäftigen zahlreiche Spitzenmediziner für die Bereiche der chirurgischen und konservativen Wirbelsäulen-Medizin. Zum Tag der Rückengesundheit empfiehlt der ATOS-Mediziner und Chefarzt der Wirbelsäulenchirurgie [Dr. med. Charilaos Christopoulos](#) sechs Übungen für den Rücken gegen das sogenannte „Volksleiden der Deutschen“, die wirklich helfen und zur langfristigen Prävention von Rückenschmerzen beitragen.

Sechs Übungen, um Rückenschmerzen aktiv vorzubeugen

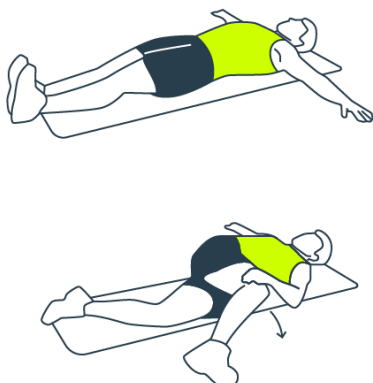
1. Seitliches Brett

Zur Aktivierung der Muskeln der Körpermitte legen Sie sich auf die rechte Seite und winkeln die Beine an. Mit dem rechten Arm stützen Sie sich anschließend ab, sodass sich der Ellbogen direkt unter der Schulter befindet. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie die Hüften durch Druck auf den rechten Ellbogen an. Acht Sekunden halten und je nach Bedarf wiederholen, dann die Seite wechseln.



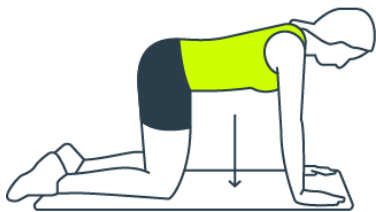
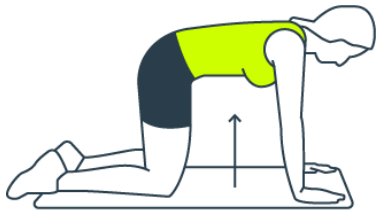
2. Liegende Hüftdrehung

Zur Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln im Rücken legen Sie sich mit einer Matte auf den Rücken – die Arme sind dabei im 90-Grad-Winkel vom Körper weggestreckt und die Beine sind lang. Dann das linke Knie anwinkeln und das rechte Bein über den Oberkörper legen, der flach auf der Matte liegt, sodass der rechte Fuß den Boden berührt. Zur Verstärkung der Dehnung mit der linken Hand das Knie leicht in Richtung Boden drücken. Die Position halten und anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren und die Seite wechseln.



3. Beckenkippe

Für eine aufrichtige Körperhaltung knien Sie sich für diese Übung auf eine Matte und platzieren Sie Ihre Hände unter den Schultern – die Knie stehen senkrecht zu den Hüften und der Rücken ist gerade. Atmen Sie nun aus, ziehen Sie die Bauchmuskeln kräftig ein und drücken den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule. Im nächsten Atemzug die Krümmung im unteren Rücken umkehren und das Becken nach hinten kippen. Anschließend lockerlassen und die Übung nach Bedarf wiederholen.



4. Schulterdrücken in Bauchlage

Für einen kräftigen oberen Rücken legen Sie sich in Bauchlage auf eine Matte, sodass die Stirn auf der Matte ruht. Die Arme im rechten Winkel beugen, die Hände dabei flach auf den Boden legen und die Zehen aufstellen. Anschließend heben Sie die Arme auf Kopfhöhe und ziehen die Schulterblätter zusammen. Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden und wiederholen Sie die Übung je nach Bedarf.



5. Kreisende Schultern

Zur Lockerung der Muskeln im Kopf-, Hals- und Schulterbereich stellen Sie sich gerade hin und lassen die Arme locker hängen. Dann ziehen Sie die Schultern nach vorne und innen und gleichzeitig langsam in Richtung der Ohren. Anschließend mit kreisenden Bewegungen die Schultern rotieren lassen und nach ein paar Sekunden die Richtung wechseln.



6. Die Brücke

Für die Aktivierung des großen Gesäßmuskels und der hinteren Oberschenkelmuskulatur legen Sie sich auf den Rücken. Dabei sind die Knie im rechten Winkel aufgestellt und die Arme liegen seitlich am Körper. Im nächsten Schritt spannen Sie ihre Körpermitte an, heben den Po langsam, bis Knie und Schulter eine Gerade bilden. Kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück und wiederholen sie die Übung nach Belieben.



Dr. med. Charilaos Christopoulos, Chefarzt der Wirbelsäulentherapie in der ATOS Orthoparc Klinik Köln, sagt: „In der heutigen Zeit ist der menschliche Rücken neuen Belastungen ausgesetzt, die in einigen Fällen zu Schmerzen führen und sich zu langwierigen Problemen entwickeln können. Präventive Maßnahmen sind daher ein absolutes Muss. Im Zeichen des Tages für Rückengesundheit wollen auch wir ein Zeichen setzen und Übungen mit auf den Weg geben, die tatsächlich helfen und Schmerzen im Rückenbereich aktiv vorbeugen können. Wir sind davon überzeugt, besonders in Zeiten von Home Office, dass regelmäßige Übungen maßgeblich zur langfristigen Rückengesundheit beitragen.“

Über ATOS

Die ATOS Gruppe mit insgesamt zehn stationären Kliniken, 15 ambulanten Standorten und der Holding-Gesellschaft in München zählt zu den führenden Unternehmen in der orthopädischen Spitzenmedizin und ist ein Portfolio-Unternehmen von Intermediate Capital Group (ICG). Die erste Klinik wurde im Jahr 1991 in Heidelberg gegründet. Mittlerweile versammelt der ATOS-Verbund deutschlandweit die meisten medizinischen Auszeichnungen im Bereich der Orthopädie unter einem Dach. Die hochspezialisierten Mediziner operieren 22.500 Mal pro Jahr und belegen mit ihren Leistungen regelmäßig Spitzenplätze bei FOCUS oder in anderen relevanten Rankings. CEO Martin von Hummel leitet den Klinik-Verbund mit 1.100 Mitarbeitern, darunter 185 Ärzten. Besonders innovativ an ATOS ist das Modell des Arztes als Gesellschafter. So sind zahlreiche Ärzte nicht nur medizinisch tätig, sondern tragen als Klinik-Gesellschafter auch unternehmerische Verantwortung.

[Dr. med. Charilaos Christopoulos](#), Chefarzt der Wirbelsäulenchirurgie in der ATOS Orthoparc Klinik Köln, steht



für Interviews zum Thema Rückengesundheit zur Verfügung. Anfragen an IWK Communication Partner wie folgt.

www.atos-kliniken.com

Pressekontakt ATOS:

IWK Communication Partner

Ira Wülfing / Judith Huss

Ohmstraße 1, 80802 München

+49 89 200030-30

ATOS@iwk-cp.com

www.iwk-cp.com