

PRESSEMITTEILUNG

München, 15.03.2023 - **ATOS Kliniken zum Tag der Rückengesundheit: Experten im Bereich Rückenmedizin**

Jährlich findet am 15. März der Tag der Rückengesundheit statt, initiiert vom Deutschen Grünen Kreuz, um auf die Bedeutung der Rückengesundheit und die Prävention von Rückenerkrankungen 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. Die ATOS Kliniken sind im Bereich der Wirbelsäulen-Chirurgie mehrfach ausgezeichnet worden. Es wird eine breite Palette von diagnostischen und therapeutischen Verfahren angeboten, darunter konservative sowie minimal-invasive Operationstechniken, die die Erholungszeit verkürzen und den Heilungsprozess beschleunigen können.

Um die Rückengesundheit zu fördern und Rückenschmerzen vorzubeugen, sind regelmäßige Übungen und Bewegung von entscheidender Bedeutung. Für den modernen Menschen, der oft den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt oder einseitigen Belastungen ausgesetzt ist, hat die Klinikgruppe sechs einfache Übungen zusammengestellt, gegen das „Volksleiden Rückenschmerzen“, die wirklich helfen und zur langfristigen Prävention beitragen. Fast jeder zweite Deutsche leidet mittlerweile daran. Häufig werden die Schmerzen sogar chronisch und beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich.

Sechs Übungen, um Rückenschmerzen aktiv vorzubeugen

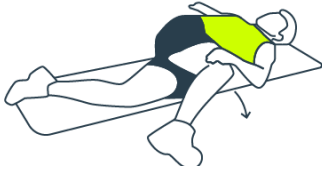
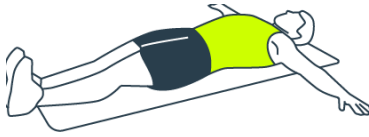
1. Seitliches Brett

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.



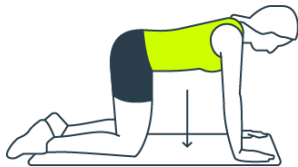
2. Liegende Hüftdrehung

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.



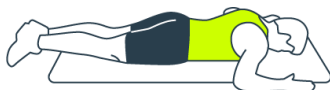
3. Beckenkippe

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.



Über ATOS

Die ATOS Gruppe mit insgesamt elf stationären Kliniken, 25 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 belegen mit ihren Leistungen regelmäßig Spitzenplätze bei FOCUS oder in anderen relevanten Rankings. CEO Martin von Hummel leitet den Klinik-Verbund mit 1.300 Mitarbeitern, darunter 200 Ärzten. Besonders innovativ an ATOS ist das Modell des Arztes als Gesellschafter. So sind teilweise Ärzte nicht nur medizinisch tätig, sondern tragen als Klinik-Gesellschafter auch unternehmerische Verantwortung.

Pressekontakt ATOS:

ATOS Kliniken
Anett Heining
Arabellastr. 17, 81925 München
Tel.: +49 89 204000 329
E-Mail: marketing@atos.de
www.atos-kliniken.com