

MEDIENMITTEILUNG

Rückentag Samstag, 10. November - Erfolgreiche Präventionsaktion von ChiroSuisse ChiropraktorInnen untersuchten erneut über tausend Kinder und Jugendliche

Bern, 11. November 2018 - Rund jedes vierte Kind leidet regelmässig an Rückenschmerzen. Jedes zweite Kind zwischen elf und sechzehn Jahren hat Probleme mit der Wirbelsäule. Anlässlich des 14. schweizweiten Rückentag von gestern Samstag untersuchten Chiropraktorinnen und Chiropraktoren rund tausend Kinder und Jugendliche. Falsche Haltung, zu wenig Bewegung oder das Tragen von schweren Schulsäcken verursachen oft Beschwerden.

Am häufigsten haben die untersuchten Kinder und Jugendlichen Beschwerden im Nacken und im oberen Rücken. Dies überrascht nicht. Eine vorgebeugte Haltung beim Lesen, beim Gebrauch von Handys oder von Tablets ist oft Auslöser für Verspannungen. Emotionaler Stress kann Rückenschmerzen auslösen oder verstärken, dies haben verschiedene Beispiele gezeigt. Auch sind Bewegungsmangel oder Übergewicht verantwortlich für Beschwerden. Damit jedes Kind und jeder Jugendliche sein eigenes Verhalten anpassen kann, gab die Chiropraktorin oder der Chiropraktor nach der Untersuchung individuelle Tipps für einen gesunden Rücken ab.

Unter dem Slogan "Beweg dich!" öffneten am Rückentag vom Samstag, 10. November, Chiropraktorinnen und Chiropraktoren in allen Landesteilen ihre Türen und untersuchten kostenlos die Rücken von schulpflichtigen Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre. Die Untersuchung umfasst eine chiropraktische Basiskontrolle und eine mündliche Erläuterung des Gesundheitszustands des Rückens zuhänden der Eltern und Kinder. Vor 14 Jahren haben die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren die Präventionsaktion *Rückentag* erstmals durchgeführt. Seither wurden jährlich über tausend Kinder und Jugendliche untersucht. Der Rückentag findet jedes Jahr am zweiten Samstag im November statt.

((Kasten))

Einfache Tipps für einen gesunden Rücken

- Regelmässig Sport treiben, Überlastungen vermeiden
- Handy-Nutzung mit Mass, regelmässig Pausen machen
- Aufrechte Haltung: Kopf gerade, Schultern nach hinten, Bauch einziehen
- Gewicht von Schulsäcken auf zwölf Prozent Körpergewichts reduzieren (wenn trotzdem schwerere Lasten zu tragen sind, Rucksack so packen, dass schwere Lasten direkt am Rücken getragen werden)

Infos, Videos mit Tipps rund um den Rücken www.chirosuisse.ch und auf santemediac.ch
<https://www.santemediac.ch/tag/chiropraktik/>

Mehr zur Chiropraktischen Medizin inkl. einer Strassenumfrage auch auf dem youtube-Channel von ChiroSuisse <https://www.youtube.com/channel/UCX1jBdB1z5EMiVko9PxpEQ>

Rückfragen: Medienstelle ChiroSuisse, [santemediac AG](http://santemediac.ch), Grazia Siliberti, Mobile 079 616 86 32,
info@santemediac.ch

ChiroSuisse ist der Verband der Chiropraktorinnen und Chiropraktoren in der Schweiz und zählt rund 300 Mitglieder, die meisten von ihnen in eigenen Praxen. Chiropraktik gehört zu den fünf universitären Medizinalberufen. Der Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule und das Nervensystem der Patienten stehen beim Chiropraktor im Zentrum. Die Aufgaben des Chiropraktors sind Diagnose, Behandlung, Beratung und Betreuung. Neun Jahre Studium und Weiterbildung in Medizin und Chiropraktik machen ihn zum kompetenten ersten Ansprechpartner.

Studien zeigen, dass Patienten zufriedener und die Kosten geringer sind, wenn sie bei Rückenbeschwerden zuerst den Chiropraktor aufsuchen. Chiropraktoren sind Grundversorger und aufgrund ihres Studiums befähigt, Diagnosen zu stellen. Die Behandlung erfolgt meist manuell. In vielen Fällen kann damit auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichtet werden.

Chiropraktik wird von der gesetzlichen Krankenversicherung vergütet.