

MEDIENMITTEILUNG

Erfolgreicher Rückentag "Vergiss deinen Rücken nicht!" - Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren untersuchten kostenlos tausend Kinder und Jugendliche

Bern, 13. November 2016 - Jedes vierte Kind leidet regelmässig an Rückenschmerzen. Jedes zweite Kind zwischen elf und sechzehn Jahren hat Probleme mit der Wirbelsäule. Am Rückentag von gestern Samstag öffneten Schweizer Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren ihre Praxen und untersuchten kostenlos rund tausend Kinder und Jugendliche.

Eine falsche Haltung, zu wenig Bewegung, exzessiver Sport 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. Damit jedes Kind und jeder Jugendliche sein eigenes Verhalten anpassen kann, gab die Chiropraktorerin oder der Chiropraktor nach der Untersuchung individuelle Tipps für einen gesunden Rücken ab.

Kreuz- und andere Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in der industrialisierten Welt. Vier von fünf Schweizerinnen und Schweizern leiden mindestens einmal im Leben daran. Rückenschmerzen beginnen oft im Kindesalter. Hier setzt die Initiative Rückentag an. Mit der Aktion werden junge Menschen sensibilisiert, auf ihren Rücken zu achten. Denn Rückenprobleme können mit den Jahren zunehmen, chronisch werden, grosse Schmerzen, Einschränkungen der Lebensqualität sowie hohe Kosten verursachen und damit auch das Gesundheitssystem belasten. Vor zwölf Jahren haben die Schweizer Chiropraktorerinnen und Chiropraktoren die Aktion "Rückentag" erstmals in der Schweiz durchgeführt.

((Kasten))

Einfache Tipps für einen gesunden Rücken

- Regelmässig Sport treiben, Überlastungen vermeiden
- Handy-Nutzung mit Mass, Pausen machen
- Aufrechte Haltung: Kopf gerade, Schultern nach hinten, Bauch einziehen
- Tragen von schweren Taschen vermeiden (wenn trotzdem nicht vermeidbar, Rucksack so packen, dass schwere Lasten direkt am Rücken getragen werden)

Patronat durch die Schweizer Chiropraktoren

Rückfragen: Medienstelle ChiroSuisse, santémedia AG, Grazia Siliberti, **Telefon Mobile 079 616 86 32**, info@santemedi.ch

ChiroSuisse ist der Verband der 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.



Vergiss deinen Rücken nicht!

Chiropraktorerinnen & Chiropraktoren untersuchen kostenlos die Rücken von Kindern & Jugendlichen

Samstag, 12. November 2016

Liste der Praxen: www.chirosuisse.ch
Anmeldung bei jeder teilnehmenden Praxis

