

## Factsheet für Medien

# Schweizer Rückentage

Die Schweizer Rückentage dienen der Früherkennung von Rückenproblemen bei Schulkindern. Die alljährliche Kampagne ist eine Aktion von ChiroSuisse, der Schweizerischen Gesellschaft für Chiropraktik (Schweizer Berufsverband der Chiropraktorinnen und Chiropraktoren).

### **Rückenschmerzen – die Vorsorge für einen gesunden Rücken beginnt in der Kindheit**

Immer häufiger klagen bereits Schulkinder und Jugendliche über Probleme im Wirbelsäulenbereich. Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren können Haltungsschäden und Fehlhaltungen schnell erkennen. Eine Präventivuntersuchung lohnt sich, denn durch das frühzeitige Erkennen von Rückenproblemen können langfristig mögliche Beeinträchtigungen im Rücken vermieden werden.

Chiropraktorinnen und Chiropraktoren **untersuchen an den Schweizer Rückentagen kostenlos die Rücken von Kindern und Jugendlichen**. Die Untersuchung umfasst eine chiropraktische Basiskontrolle und ist absolut schmerzlos. Die Chiropraktorinnen oder der Chiropraktor untersucht das Kind in der Praxis mit einfachen Hilfsmitteln. Der Befund wird den Anwesenden sofort mündlich mitgeteilt. Praktische Tipps werden kostenlos mitgegeben. Sollten weitere Massnahmen für eine Diagnose notwendig sein, wie z. B. eine Röntgenaufnahme oder ein Labortest, würde dies besprochen und ein separater Termin dafür vereinbart. Die Teilnahme führt zu keinen weiteren Verpflichtungen der Beteiligten.

### **ChiropraktorInnen beraten gerne**

Sowohl zu Hause als auch in der Schule können viele Schritte unternommen werden, damit es gar nicht erst zu Rückenproblemen kommt. Ein Stuhl mit der richtigen Höhen-Einstellung und Rückenlehne mit Lendenstütze sind wichtig. Ideal ist eine neigbare Sitzfläche. Auch Pulte, die mitwachsen können, und die Beinfreiheit nicht einschränken sollten favorisiert werden.

Chiropraktorinnen oder Chiropraktoren stehen den Eltern gerne beratend zur Seite, wenn es um den Kauf des Schulrucksacks, des Schreibtisches oder des Bürostuhls geht. Langes Sitzen ist zu vermeiden. Wer viel sitzt, soll häufig kurze Pausen mit viel Bewegung einlegen.

Häufig beginnen Kinder in der Schulzeit mit sportlichen Betätigungen. Dabei kann es zu Verletzungen kommen, intensives Training kann sogar zu Überbeanspruchung führen.

Chiropraktorinnen oder Chiropraktoren sind auch hier erste Ansprechpersonen. Eine sorgfältige Diagnose und die richtige Therapie sind in solchen Fällen wichtig.

## **Wann zum Chiropraktor / zur Chiropraktorin?**

In den Jugendjahren entwickelt sich der Körper nochmals stark; insbesondere die Wirbelsäule erfährt ein auffälliges Längenwachstum. Umso wichtiger ist es jetzt, bei Anzeichen einer Verkrümmung der Wirbelsäule (Skoliose) oder bei einem starken Rundrücken (Morbus Scheuermann) nicht zu lange zu zögern: In diesen Fällen braucht es oft nicht nur eine körperliche Untersuchung, sondern auch ein genaueres Bild (Röntgenbild). Der Chiropraktor oder die Chiropraktorin weiss genau, mit welcher Therapie das Problem angegangen werden kann und ob es eine Überweisung an eine Spezialklinik braucht. Die Schmerzen, die als Folge einer Verkrümmung auftreten, lassen sich chiropraktisch sehr gut behandeln.

## **Was ist Chiropraktik?**

Chiropraktik gehört in der Schweiz, wie Human- und Dentalmedizin, zu den universitären Medizinalberufen. Der Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule und das Nervensystem der PatientInnen, stehen im Zentrum. Neun Jahre Studium und Weiterbildung in Medizin und Chiropraktik machen die Chiropraktorin oder den Chiropraktor zur kompetenten ersten Ansprechperson bei Problemen im Rücken- und Nackenbereich. Die Aufgaben der Chiropraktorin oder des Chiropraktors sind Diagnose, Behandlung, Beratung und Betreuung.

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

Chiropraktik wird von der gesetzlichen Krankenversicherung vergütet.

**Weitere Informationen:** [www.schweizer-rueckentage.ch](http://www.schweizer-rueckentage.ch)

**ChiroSuisse** ist die Schweizerische Gesellschaft für Chiropraktik. Der Berufsverband zählt rund 450 Mitglieder. Viele Mitglieder sind in eigenen Praxen tätig. Alle Chiropraktik Praxen in der Schweiz sind auf der Website von ChiroSuisse aufgelistet: [ChiroSuisse - Praxen schweizweit](#)

Herzlichen Dank für Ihre Berichterstattung. Wir freuen uns über Ihren Beitrag und ein Belegexemplar an [info@chirosuisse.info](mailto:info@chirosuisse.info).