



**In einer Umfrage gaben 70 Prozent der Befragten an, mindestens einmal im Monat unter Rückenschmerzen zu leiden.**  
Foto: Panthermedia

### Die INI-Vereine bieten vielfältige Präventionsmöglichkeiten

## „Gesunder Rücken“

**Karlsruhe** (pm). Fast jeder kennt das Gefühl: Am Ende eines langen Arbeitstages ist der Rücken verspannt und schmerzt. Aktuelle Zahlen dazu legt jedes Jahr zum „Tag der Rückengesundheit“ die Aktion „Gesunder Rücken“ vor.

Die wichtigste Erkenntnis: Rückenschmerzen sind nach wie vor weit verbreitet. 70 Prozent der Befragten gaben an, mindestens einmal pro Monat darunter zu leiden und rund zwei Drittel fühlen sich durch ihre Schmerzen in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Die aktuellen Zahlen des Reports zei-

gen zudem, dass Rückenschmerzen keine Frage des Alters sind. Knapp zwei Drittel der Jugendlichen von 18 bis 29 Jahren gaben an, mindestens einmal pro Monat darunter zu leiden.

Die Mitgliedervereine der Vereinsinitiative Gesundheitssport bieten eine umfangreiche Palette an Kursangeboten, die sich dem Bewegungsapparat im Allgemeinen und dem Rücken im Besonderen widmen. Ein Beispiel ist das Angebot „Rücken: Bewegen – statt schonen“ des TSV Bulach. Präventives Haltungstraining bie-

tet auch die TG Eggenstein an. Rückentraining speziell für Frauen gibt es unter anderem auch bei In Nae in der Südstadt. Auch Reha-Angebote für Menschen mit orthopädischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schulterverletzungen oder Arthrose bieten die INI-Vereine an.

Ob Rückenfit beim PSV Karlsruhe, Sport mit Wirbelsäulenschäden im Fichte-Gymnasium oder Schulter-, Nacken-, Hüft- und Knie-Training bei der Spvgg Durlach-Aue – die Angebote sind auch in puncto Rehabilitation vielfältig.