

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/16868/1572130/rueckenschmerzen-durch-stress> abgerufen werden.



VBG

Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Rückenschmerzen durch Stress

04.03.2010 - 15:27 Uhr, VBG

Hamburg (ots) - Psychische Belastungen begünstigen Rückenschmerzen, darauf weist die gesetzliche Unfallversicherung VBG kurz vor dem Tag der Rückengesundheit am 15. März hin. Kurzfristiger Stress am Arbeitsplatz kann aktivierend sein. Problematisch wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird und nicht nur die Psyche, sondern auch den Körper belastet: "Die ausgeschütteten Stresshormone sorgen dafür, dass die Muskelaktivität erhöht wird. Wenn es keine Erholungsphasen in stressigen Zeiten gibt, wird vor allem die Rückenmuskulatur dauerhaft angespannt, was zu dauerhaften Muskelschmerzen führen kann", erklärt Dr. Ralf Schweer, Arbeitspsychologe der VBG.

Die Praxis zeigt: Beschäftigte, die mit ihrer Arbeit zufrieden sind oder sich weiterentwickeln können, fühlen sich weniger gestresst und klagen seltener über Muskel-Skelett-Erkrankungen. "Damit Beschäftigte langfristig gesund arbeiten können, ist es wichtig, dass die Gesundheitsförderung in den Arbeitsalltag eingebaut wird", empfiehlt der VBG-Arbeitspsychologe: "Ein gezieltes Stress-Management sollte ebenso dazugehören, wie ein ergonomisch eingerichtetes Büro oder Bewegungsmöglichkeiten."

VBG-Präventionsexperten beraten Mitgliedsunternehmen, die den Gesundheitsschutz einführen oder ausbauen wollen. Hilfestellung bei der Stressprävention bieten das Online-Lernprogramm der VBG "Stress managen - entdecken Sie Möglichkeiten", das Interessierte unter www.vbg.de/stressmanagen finden und die Broschüre "Aktiv Ressourcen nutzen: Vom richtigen Umgang mit Stress", die unter www.vbg.de/stresspraevention zur Verfügung steht.

Die VBG ist eine gesetzliche Unfallversicherung mit über 30 Mio. Versicherungsverhältnissen in Deutschland. Versicherte der VBG sind Arbeitnehmer, freiwillig versicherte Unternehmer, Patienten in stationärer Behandlung und Rehabilitanden, Lernende in berufsbildenden Einrichtungen und bürgerschaftlich Engagierte. Zu den ca. 750.000 Mitgliedsunternehmen zählen Dienstleistungsunternehmen aus über 100 Gewerbezweigen, vom Architekturbüro bis zum Zeitarbeitsunternehmen.

Weitere Informationen zur VBG finden Sie unter www.vbg.de

Pressekontakt:

VBG
Daniela Dalhoff
PR-Referentin
22281 Hamburg
Tel.: 040 5146-2525
Fax: 040 5146-2255

Originaltext:

Pressemappe:

Pressemappe als RSS:

VBG

<http://www.presseportal.de/pm/16868/vbg>

http://presseportal.de/rss/pm_16868.rss2