

DAK-Gesundheit startet Online-Programm bei Rückenproblemen

Kostenloses Coaching Rücken@Fit bietet individuelle Hilfe

Hamburg, 15. März 2018. Die DAK-Gesundheit bietet ab sofort ein neues digitales Hilfsangebot für Rückenprobleme an. Per Smartphone, Tablet oder klassisch am Computer bekommen Versicherte der Krankenkasse damit individuelle Hilfe bei Rückenleiden. An chronischen Schmerzen leidet laut DAK-Gesundheitsreport jeder Siebte in Deutschland. Jeder Vierte hat aktuell Probleme. Mit dem Online-Programm Rücken@Fit gibt es eine neue Möglichkeit, Rückenleiden vorzubeugen und bei ersten Beschwerden auch unter Anleitung selbst aktiv zu werden. Partner für das DAK-Angebot ist die Veovita Gesundheit GmbH. Das verhaltensmedizinische und evidenzbasierte Konzept wurde nach der nationalen Versorgungsleitlinie unspezifischer Rückenschmerz erstellt.

„Dieses moderne Coaching geht sehr persönlich auf die Rückenprobleme ein und bietet mehr als die meisten anderen Online-Angebote“, erläutert Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Statt auf allgemeine Übungen setzen wir auf gezielte Anleitung und Wissensvermittlung, die genau zur jeweiligen Schmerzart und zur individuellen Lebenssituation passen.“ Dabei verfolgt Rücken@Fit einen ganzheitlichen Behandlungs- und Vorsorgeansatz, der beispielsweise auch Entspannungsübungen zur Stressreduktion beinhaltet. Ziel ist eine langfristige und nachhaltige Rückengesundheit für die Teilnehmer zu erreichen.

Im Dialog zum gesunderen Rücken

Die Gründe für Rückenschmerzen sind vielfältig: Eine falsche Sitzposition im Büro, zu wenig Bewegung oder auch Stress im Alltag. Hier setzt das Programm Rücken@Fit an, indem es dem Teilnehmer in einem dynamischen Dialog sowohl wertvolle Informationen rund um das Thema Rücken vermittelt, als auch individuell auf Fragen reagiert. Dabei kommen neueste Entwicklungen der künstlichen Intelligenz zum Einsatz, die ein Zwiegespräch zwischen Coach und Teilnehmer ermöglichen. Wer mitmacht, bekommt einen Motivationsschub und lernt im Alltag aktiver und

gesünder zu leben. Durch den verhaltensorientierten Ansatz werden akute Schmerzen reduziert und weitere Rückenprobleme vermieden.

Das Online-Coaching ist auf Smartphones und Tablets auch mobil voll einsatzfähig. „So kann ihr Rücken-Coach sie ständig begleiten“, sagt Storm. Alle Daten werden absolut vertraulich behandelt und nicht weitergegeben. Zur Sicherung der Datenübertragung unterstützt Rücken@Fit moderne Browser mit aktuellen Verschlüsselungstechnologien.

Betroffene, die am Programm teilnehmen möchten, können sich unter www.dak.de/rueckenfit anmelden.