

## **Starker Rücken – stark im Leben**

**Leverkusen, 14.03.2023: Rückenschmerzen führen zu immer mehr Krankmeldungen. Kein Wunder, denn sie gehören zu den häufigsten Volkskrankheiten. Passend zum Tag der Rückengesundheit am 15. März gibt die Pronova BKK Tipps, wie man vorbeugt und was man tun kann, um die Körpermitte zu stärken.**

Ein überwiegend sitzender Alltag und zu wenig Bewegung sind wichtige Auslöser für Rückenschmerzen. Die gute Nachricht: in vielen Fällen können Betroffene daran selbst etwas ändern, z. B. durch regelmäßige Rückenübungen, Muskelaufbau und zusätzliche Bewegung. „Regelmäßiger Sport wie Schwimmen oder Walken und ein aktiver Alltag sind für die Prävention von Rückenbeschwerden ein sehr guter Anfang“, erklärt Dr. med. Gerd Herold, Beratungsarzt der Pronova BKK. „Eine sinnvolle Ergänzung können auch Präventionskurse speziell für die Rückengesundheit sein. Bei zertifizierten Anbietern übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für Kurse oder auch kompakte Programme wie Aktivreisen.“ Die Teilnahme an Gesundheitskursen kann für viele Menschen ein Startschuss sein, um mehr Bewegung und gezielte Übungen in den Alltag zu integrieren.

Wer pünktlich zum Tag der Rückengesundheit motiviert mit der Rückstärkung beginnen will, kann beispielsweise mit Unterstützung durch kostenfreie Broschüren und Videos auch zuhause direkt loslegen. Auch einen Rückenkurs beim Online-Fitnessstudio Gymondo bezuschusst die gesetzliche Krankenversicherung.

### **Fortschrittliche Therapieoptionen**

„Bei plötzlich auftretenden oder starken Rückenschmerzen sollte man einen Arzttermin vereinbaren und auf Ursachenforschung gehen“, rät Dr. Herold. Neben klassischen Therapiemöglichkeiten, wie z. B. der Physiotherapie, bietet die Pronova BKK auch telemedizinische Lösungen: „Als Krankenkasse ermöglichen wir unseren Versicherten Zugang zu Versorgungsoptionen bei Beschwerden und gesundheitlichen Problemen. Ein sehr gutes Beispiel dafür ist Herodikos Plus. Mit diesem Programm bieten wir einen innovativen Therapieansatz bei Rückenschmerzen, bei dem die individuellen Bedürfnisse und die persönliche Unterstützung der Betroffenen im Fokus stehen“, sagt Volker Latz, Bereichsmanager Versorgung bei der Pronova BKK. Das Programm integriert zwei medizinische Versorgungsformen in ein innovatives digitales Angebot: Eigentaining über

eine App in Kombination mit professioneller Begleitung durch Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten per Video-Sprechstunde.

Weitere Informationen und kostenfreie Übungen für den Rücken gibt es unter [pronovabkk.de/gesunder-ruecken](https://pronovabkk.de/gesunder-ruecken)

### **Auswertung der Diagnosedaten**

2023 fehlten Versicherte der Pronova BKK aufgrund von Rückenleiden insgesamt 93.858 Tage im Job. Zum Vergleich: 2020 waren es noch 89.295. Während die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (AU) wegen Rückenschmerzen steigen, hat sich die Dauer der AU-Tage je Fall leicht verringert: Letztes Jahr sammelten Versicherte durchschnittlich 17,84 rüchenschmerzbedingte AU-Tage; 2020 waren es mit 20,96 noch rund 3 AU-Tage mehr.

### **Über die Pronova BKK**

Mit der Pronova BKK fühlt sich Krankenkasse leicht an. Ob analog oder digital – 640.000 Versicherte und über 86.000 Firmenkund\*innen können auf den ausgezeichneten Service und das Engagement der 1.500 Mitarbeitenden zählen. Seit über 200 Jahren gestaltet sie als Betriebskrankenkasse das Gesundheitssystem von morgen mit. Neben einfachen, schnellen und klaren Prozessen liegt der Fokus der Pronova BKK auf nachhaltigem Management. Dafür wurde sie als erste Krankenkasse vom TÜV zertifiziert.