



SBK RückenWind: Gesund und aktiv durchs Leben.



Rückenschmerzen treffen fast jeden Menschen irgendwann einmal. Die Ursachen dafür sind sehr vielfältig – und selten körperlich verankert. Meist sind es Verspannungen, Fehlhaltungen und Belastungen, die eng mit der aktuellen persönlichen Lebenssituation zusammenhängen. Doch als Warnsignal unseres Körpers sind Rückenbeschwerden sehr ernst zu nehmen. Denn bleiben sie unbeachtet, kann der Schmerz ein dauerhafter Begleiter werden. Im Rahmen unseres Programms SBK RückenWind bieten wir Ihnen nun einen ausführlichen Test und eine professionelle Beratung, die individuell auf Sie eingehen. Die Ihnen mit Aktivierung und Bewegung ganz gezielt den Rücken stärken. So unterstützen wir Sie dabei, stark fürs Leben zu sein.

Ein Angebot für:

Alle SBK-Kunden, die immer mal wieder Rückenschmerzen haben, aktiv im Leben stehen und gerne etwas für ihre Rückengesundheit tun möchten.

Und das bieten wir Ihnen:

Einen ganzheitlichen Ansatz, der neben den körperlichen Aspekten auch Faktoren wie das soziale Umfeld oder Stress miteinbezieht.

Eine nachhaltige Wirkung, die durch den ausführlichen SBK RückenWind Test und eine anschließende, umfassende Beratung erzielt wird. Mit dem Test erhalten Sie eine detaillierte Auswertung über Ihr individuelles Risiko für wiederkehrende Schmerzen sowie Anregungen, wie Sie diese vermeiden können. Und bei der SBK RückenWind Beratung profitieren Sie in bis zu drei Sitzungen von Tipps, Übungsanleitungen und weiteren Empfehlungen sowie von ausführlichen Nachbesprechungen.

Eine individuelle Beratung, die auf Ihre Lebenssituation abgestimmt ist. Bei wiederkehrendem Rückenschmerz können Sie gemeinsam mit erfahrenen Physiotherapeuten Ihren Schmerzauslösern auf den Grund gehen. Im Anschluss stellt der Physiotherapeut dann individuelle Übungsempfehlungen sowie Tipps für Ihren Alltag zusammen.

Sie sind in guten Händen, denn das SBK RückenWind Programm wurde mit führenden medizinischen und sportwissenschaftlichen Experten, Wirbelsäulenspezialisten und Schmerztherapeuten entwickelt. Die Beratung wird nur von ausgewählten, besonders qualifizierten Physiotherapeuten im Netzwerk der SBK durchgeführt.

So läuft's ab:

SBK RückenWind – der Test und die Beratung

- SBK RückenWind Angebote sind für SBK-Kunden kostenlos.
- Den Test können Sie einfach online durchführen unter www.100jahre.sbk.org/rueckenwind-test/.
- Auskunft über Physiotherapeuten für die SBK RückenWind Beratung in Ihrer Nähe erhalten Sie in Ihrer Geschäftsstelle.
- Den Termin vereinbaren Sie dann ganz bequem direkt mit dem Physiotherapeuten Ihrer Wahl.

Unsere Antworten auf Ihre Fragen zu SBK RückenWind:

Zu SBK RückenWind – der Test:

Kann ich den Test auch machen, wenn ich keinen Internet-Zugang habe?

Grundsätzlich ist der Test internetbasiert aufgebaut. Sollten Sie aber keine Möglichkeit haben, den Test online durchzuführen, wenden Sie sich bitte an Ihren SBK-Kundenberater.

Wonach richtet sich der Test bei der Auswertung?

Der Test wurde in Kooperation mit der Bertelsmann Stiftung und der Universität Lübeck entwickelt. Die Fragestellungen und die darauffolgende Auswertung basieren auf Ergebnissen vieler umfassender internationaler Studien. Das erstellte Risikoprofil ist also eine ideale Basis, um Maßnahmen zu finden, die perfekt zu Ihnen und Ihrem Rücken passen.

Zu SBK RückenWind – die Beratung:

Welche Empfehlungen kann ich mir von der Beratung erwarten?

Die Empfehlungen, die der Physiotherapeut anhand seiner Analyse ausspricht, können sehr unterschiedlich sein: von individuellen Übungsempfehlungen und Tipps für den Alltag über ergänzende SBK Angebote bis hin zu speziellen medizinischen Maßnahmen von Fachärzten oder auch vom Physiotherapeuten selbst.

Wie lange dauert die Beratung?

Die Dauer der Beratung variiert individuell. Nach der ersten Beratung, in der Sie Empfehlungen und persönliche Übungsanleitungen bekommen, finden bei Bedarf zwei Folgeberatungen statt. Hier haben Sie die Möglichkeit, mit dem Physiotherapeuten zu besprechen, wie es Ihnen mit den Empfehlungen gegangen ist und können ggf. gemeinsam noch einmal nachjustieren. Im akuten Schmerzfall kann Ihr Physiotherapeut darüber hinaus spezielle Maßnahmen ergreifen.

Nähere Informationen zu SBK RückenWind erhalten Sie bei Ihrem SBK-Kundenberater. Oder Sie informieren sich online unter **www.sbk.org/rueckenwind**.