

Trotz Krankschreibung: Sport treiben erlaubt

SBK stellt klar: Sofern ärztlich nicht anders verordnet, darf auch ein Krankgeschriebener außer Haus Sport treiben

München, 25.02.2010. Es ist ein oft zitierter Irrglaube: Wer vom Arzt krankgeschrieben ist, muss zu Hause bleiben. Das stimmt so jedoch nicht. Die SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse) stellt klar: Im Fall der Arbeitsunfähigkeit ist der Angestellte verpflichtet, sich aktiv für seine Genesung einzusetzen und nichts zu tun, was die Krankheit verschlimmert. Wie die beste Heilmethode aussieht, ist von der jeweiligen Erkrankung abhängig. Rückenschmerzen beispielsweise lassen sich am besten mit regelmäßigem und gezieltem Training bei ausgebildeten Rückentrainern bekämpfen, sobald der akute Schmerz abgeklungen ist.

Erfahrene Therapeuten setzen bei Rückenschmerzen nur kurzfristig auf Medikamente oder Massagen. Wer den Schmerz dauerhaft lindern will, muss selbst aktiv werden, mehr Bewegung in den Alltag einbauen und Methoden entwickeln, Stress aktiv abzubauen. Das Problem: Wer an Rückenschmerzen leidet, meidet häufig bewusst oder unbewusst jede Bewegung. Das ist in der akuten Phase verständlich, führt jedoch auf Dauer in eine Spirale aus Schmerz und wenig Bewegung.

Deshalb empfiehlt die SBK, frühzeitig nach einer Schmerzattacke in ein gezieltes Körpertraining einzusteigen bzw. wieder mit leichtem Training anzufangen. Dabei lautet das Motto: „Training ist besser als Schonung. Schonen Sie sich so viel wie nötig und so wenig wie möglich“. Auch wenn der Patient vom Arzt krankgeschrieben wurde, darf er für ein hilfreiches Sportprogramm selbstverständlich das Haus verlassen. Denn eine schnelle Genesung liegt schließlich im Sinne aller.

Über die SBK:

Die SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse) ist eine geöffnete, bundesweit tätige Betriebskrankenkasse und gehört mit fast 1 Million Versicherten zu den vier größten Betriebskrankenkassen und zu den 20 größten Krankenkassen in Deutschland. Die SBK ist mit über 100 Geschäftsstellen und über 1.300 Mitarbeitern nahe bei ihren Kunden. Sie betreut ferner über 100.000 Firmenkunden bundesweit. In der mehr als 100-jährigen Geschichte der SBK stand und steht der Mensch immer im Mittelpunkt ihres Handelns. Sie unterstützt auch heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. Beim Wettbewerb „Deutschlands kundenorientierteste Dienstleister“ gehört die SBK seit Jahren zu den Besten. Beim Kundenmonitor 2009 belegte sie zum dritten Mal in Folge einen Spitzenplatz unter den Krankenkassen. Gleichzeitig konnte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ 2009 erneut unter den besten 100 Unternehmen platzieren und ist auch im europäischen Umfeld ganz vorne mit dabei.

Für Rückfragen:

SBK

Franziska Wolschk

stv. Pressesprecherin

Heimeranstraße 31

80339 München

Telefon: +49 (0) 89 62700-479

E-Mail: franziska.wolschk@sbk.org

Internet: <http://www.sbk.org>