

### ***Volkskrankheit Rückenschmerz: Mit neuem Gesundheitsprogramm der HALLESCHE zu mehr Lebensqualität***

Stuttgart, 18. März 2009.

Das Gesundheitsmanagement der HALLESCHE Krankenversicherung wurde erweitert. Durch Teilnahme am neuen Programm „Stärken Sie Ihren Rücken!“ können Versicherte der HALLESCHE ihre Lebensqualität aktiv verbessern.

#### **Das Programm „Stärken Sie Ihren Rücken!“**

In Kooperation mit der ArztPartner almeda AG hilft die HALLESCHE chronisch erkrankten Versicherten, gesundheitsförderndes Verhalten zu lernen und dauerhaft in den Alltag zu integrieren. Um den langfristigen Erfolg zu sichern, ist das Programm „Stärken Sie Ihren Rücken!“ auf drei Jahre angelegt. Es kann aber jederzeit früher beendet werden.

#### **Unterstützung durch persönlichen Coach**

Im Mittelpunkt steht das Selbstmanagement der Teilnehmer. Ein persönlicher Coach begleitet die Teilnehmer durch das Programm. In Abstimmung mit dem behandelnden Arzt erstellt der Coach einen individuellen Gesundheitsbericht. Auf dieser Grundlage werden – gemeinsam mit dem Patienten – Ziele, Training und Verhaltensänderungen festgelegt.

Während des Programms unterstützt der Coach die Teilnehmer regelmäßig telefonisch. Er gibt Informationen und Hilfen zur Selbstkontrolle, z.B. durch Führen eines Schmerztagebuchs. Bewegungs- und Entspannungstechniken werden vermittelt und sinnvoll in den Tagesablauf eingebaut. Bei Bedarf werden spezifische Rückentrainingsprogramme vor Ort integriert.

#### **Verbesserung der Lebensqualität**

Die Teilnehmer sollen ihre persönlichen Risiken erkennen und durch „rückengerechtes“ Verhalten vermindern. Voraussetzung dafür ist die aktive Mitarbeit – auch bei Gymnastik und Ausgleichssport. Langfristig profitieren die Teilnehmer von einer Senkung schmerzbedingter Krankheitstage und einer spürbaren Verbesserung der Lebensqualität.

„Wir freuen uns sehr, dass wir unseren Kunden mit dem neuen Programm ein weiteres „starkes“ Angebot für ihre Gesundheit machen können“, äußert sich Wiltrud Pekarek, Mitglied des Vorstands der HALLESCHE Krankenversicherung.

### **Volkskrankheit Rückenschmerzen**

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung bezeichnet Rückenschmerzen als „echte Volkskrankheit“. Vier von fünf Bundesbürgern haben in ihrem Leben mindestens einmal Rückenprobleme. Häufig sind Rückenschmerzen die Ursache für Arbeitsunfähigkeit. Zwei Drittel aller Rehabilitationsmaßnahmen in Deutschland betreffen Rückenerkrankungen.

Viele Faktoren können Rückenschmerzen verursachen: Stress, Übergewicht und Bewegungsmangel ebenso wie Unfälle und Erkrankungen. Die Vielfalt der Ursachen erschwert Diagnostik und Therapie. Oft rät der Arzt zu einer Schmerzbehandlung, gefolgt von einem Aufbau der Muskulatur. Die aktive Mitarbeit des Patienten ist notwendig, um den Therapieerfolg auch langfristig zu sichern.

HALLESCHE  
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit, Stuttgart  
[www.hallesche.de](http://www.hallesche.de)

Bei Rückfragen: Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Kerstin Sigle  
Tel. 0711/6603-2927  
Fax: 0711/6603-2669  
[presse@hallesche.de](mailto:presse@hallesche.de)

### **Weiterführende Links zum Thema:**

Bundesministerium für Bildung und Forschung (2001): „Chronischer Schmerz“  
(zum Download):  
<http://www.bmbf.de/de/1164.php>

HALLESCHE Krankenversicherung: Stärken Sie Ihren Rücken!  
(zum Download):  
[http://www.hallesche.de/h\\_index/h\\_ks\\_gesundheitsmanagement/h\\_ks\\_gmt\\_gesundheitsprogramme.htm](http://www.hallesche.de/h_index/h_ks_gesundheitsmanagement/h_ks_gmt_gesundheitsprogramme.htm)