

## „Back Attack“ – Rückenschmerzen müssen nicht sein

Alexander Lorenz (29) ist nicht nur Fußballer in Diensten des Verbandsligisten TGM SV Jügesheim, sondern als Sportwissenschaftler auch im Schuldienst tätig. Und was er bei seinen ersten Schulsport-Stunden erlebte, machte den ehemaligen Zweitliga-Spieler der Frankfurter Eintracht fassungslos: Unsportliche Kinder, die über Übergewicht, Migräne und Rückenschmerzen klagten. Markus Sturm, Fußballer beim FV Bad Vilbel, erging es ähnlich. Und so gründeten die beiden Sportwissenschaftler gemeinsam mit Nikolai Adam, Diplom-Sportwissenschaftler für Prävention und Rehabilitation, den „Verein für Rückenschule und Gesundheitssport“ (VRG) mit Sitz in Frankfurt. „Kinder werden heute nicht mehr eingeschult, sondern eingestuhlt“, bedauert der Fußball-Lehrer, der seit verganginem Winter ebenfalls für die TGM SV Jügesheim die Fußballschuhe schnürt.

„Back Attack“ lautet ihr Programm, das sie seit 2007 an über dreißig Schulen in ganz Hessen betreiben.

Es gibt wohl kaum etwas, das den Namen „Volkskrankheit“ so sehr verdient, wie Rückenschmerzen. Neunzig Prozent der Bevölkerung machen damit in ihrem Leben Bekanntschaft. Bereits heute gehen zwanzig Prozent aller Krankschreibungen und fünfzig Prozent aller frühzeitigen Rentierungen auf Wirbelsäulenschäden zurück. Schon Kinder sind betroffen. Bewegungsmangel, Fehlbelastungen, Übergewicht, organische Veränderungen, psychische Belastungen, angeborene Fehlstellungen der Wirbelsäule oder Abnutzungsercheinungen – Rückenbeschwerden können sehr vielfältige Ursachen haben.

„Prävention“ mit seinen vier Handlungsfeldern (Entspannung, Bewegung, Ernährung, Suchtprävention) heißt das Zauberwort,

dem sich auch das Fußballer-Trio widmet.

„Back Attack“ ist ein achtwöchiger Kurs, der einmal die Woche für sechzig Minuten stattfindet. „Als eine spaßunterstützte Bewegungsstunde, angelegt auf die Vermeidung von Rückenschmerzen“, erläutert Nikolai Adam. Mit Spielen und Übungen wird die Fantasie angeregt und der Bewegungsdrang aktiviert. Die Kosten für den Kurs betragen fünfundsiebzig Euro, die aber fast ausnahmslos von den Krankenkassen übernommen werden. Voraussetzung ist natürlich eine regelmäßige Teilnahme am Kurs. „Bisher nutzt kaum einer dieses Angebot, weil es viele Leute überhaupt nicht wissen, dass die Kosten erstattet werden“, bedauert Adam. Das Programm kommt an, Bundesligist Eintracht Frankfurt gehört mittlerweile zu den Kooperations-Partnern von VRG. Nähere Infos zu „Back Attack“ im Internet unter <http://vrg-ev.net>.