**Rückenübungen mit Spaßfaktor – AGR-Gütesiegel für innovative Trainingskonzepte im Heim- und Therapiebereich**

Rund 80 Prozent der Bevölkerung leiden mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Die gute Nachricht dabei: Über 90 Prozent aller Rückenschmerzen sind unspezifisch. Nur selten liegen ernsthafte Erkrankungen vor. Deshalb können Betroffene sehr viel selbst tun, damit die Beschwerden bald wieder verschwinden. Das Übungs- und Trainingskonzept Valedo für das selbständige Training zu Hause, wie auch ValedoMotion und ValedoShape für den therapeutischen Bereich können dabei helfen – seit Juni 2014 tragen sie als Bestätigung von Effektivität und Nutzen das AGR-Gütesiegel.

**Das Problem bei konventionellen Rückenübungen**

Das Hauptproblem bei herkömmlichem Rückentraining ist oft: Vielen Menschen fehlt zuhause die Motivation, den meist eintönigen und anstrengenden Übungen im Alltag konsequent nachzugehen. Doch wie kann man verhindern, dass die Rückenübungen vernachlässigt werden? Mit dieser Frage hat sich auch das Medizintechnikunternehmen Hocoma aus der Schweiz beschäftigt. Und dabei ist eine Lösung entstanden, die für den Bereich der Rückenübungen eine interessante Alternative bietet.

**Der spielerische Aspekt ist der Schlüssel zu mehr Durchhaltevermögen**

Für die Entwickler stand fest: Die Rückenübungen mussten mit einem spielerischen Aspekt verknüpft werden, um das Gefühl einer lästigen Pflichterfüllung zu vermeiden und stattdessen die Motivation und Freude am Training zu wecken. Das Ergebnis dieser Überlegungen ist Valedo!

**So funktioniert’s**

Die einzelnen Rückenübungen werden in eine virtuelle Spielwelt eingebettet. Der Nutzer lädt die Software auf sein iPad (ab iPad 3) oder sein iPhone (ab iPhone 5) und wird dann zum Avatar eines Bewegungsspiels. Dafür sind zwei Sensoren nötig: Einer wird am Brustbein, der andere an der Lendenwirbelsäule angebracht. Die Sensoren stehen in Verbindung zur Spieloberfläche und der Protagonist kann dadurch die Spielfigur mit seinen eigenen Bewegungen durch verschiedene Landschaften steuern. Insgesamt 45 Spielwelten stehen dabei für 17 eigens erstellte Bewegungen zur Verfügung. Diese enthalten Elemente zur Mobilisierung, Stabilisierung, Körperkontrolle, Verbesserung des Bewegungsbewusstseins, sowie Dehnung und Balance. Vor allem auch die tiefe Rückenmuskulatur wird so gezielt gestärkt.

**Die Vorteile am Training**

Was Valedo von konventionellen Rückenübungen unterscheidet, ist aber nicht nur der Spaßfaktor. Die Software wird auf dem iPad/iPhone installiert und ermöglicht so das Training unterwegs oder auch im Büro. So können die Übungen problemlos in den Alltag integriert werden. Eine detaillierte Auswertung der spielerischen Übungen rundet das Konzept ab. Dafür werden die Trainingseinheiten und Bewegungen ausführlich protokolliert. Die eigenen Fortschritte und Defizite werden visualisiert, verbunden mit Tipps, wie der Nutzer Bewegungsabläufe noch verbessern kann. Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.valedotherapy.com](http://www.valedotherapy.com).

**ValedoShape & ValedoMotion ergänzen die Valedo Produktgruppe**

Neben dem Valedo für die individuelle Nutzung ist ValedoMotion für den therapeutischen Bereich verfügbar. Patient und Therapeut können so gemeinsam ein Bewegungsprofil erstellen und den Trainingsfortschritt analysieren. ValedoShape vermisst exakt die Wirbelsäule und die einzelnen Wirbel und liefert so ein akkurates dreidimensionales Profil von Form und Bewegung der Wirbelsäule. Dafür wird ein spezielles Messgerät entlang der Wirbelsäule appliziert und die Daten an den Computer übermittelt.

**Über den Hersteller**

Das Medizintechnikunternehmen Hocoma aus Volketswil bei Zürich in der Schweiz hat sich auf die Entwicklung von automatisierten Geräten zur funktionellen Bewegungstherapie spezialisiert. Alle Produkte sind das Ergebnis einer intensiven Zusammenarbeit von Physiotherapeuten, Bewegungswissenschaftlern und Therapeuten.

**Über die AGR und die Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel**

Die drei Valedo-Konzepte von Hocoma wurden im Juni 2014 mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) arbeitet seit mittlerweile fast zwei Jahrzehnten daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen und dadurch Rückenschmerzen zu vermeiden. Alltagsgegenstände, die diesen Kriterien entsprechen, werden von unabhängigen medizinischen Gremien mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ (von ÖKO-TEST mit „sehr gut“ bewertet) ausgezeichnet. Auch allen drei Valedo-Konzepten wird mit der Auszeichnung durch das Gütesiegel ein nachhaltiger Beitrag zur Rückengesundheit bestätigt.

Weiterführende Informationen zu einem rückengerechten Alltag und zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel finden Sie unter www.agr‑ev.de oder sind auf Anforderung als Infopaket mit dem **„Ergonomie-Ratgeber“** und dem Patientenratgeber **„AGR-MAGAZIN“** zum Preis von 12,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90 oder **www.agr-ev.de/**patientenmedien) erhältlich.

Den Ergonomie-Ratgeber gibt es zudem als eBook in der Kindle Version bei amazon zum Preis von 9,86 Euro.