

TK Back Check

am 14./15.05.2019 bei Ihnen in der
Universität Paderborn

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Unser Rücken trägt die gesamte Last unseres Lebens



Warum Rückendiagnostik?

- ▼ Erkrankungen des Skelettmuskelsystems und Rückenleiden sind noch immer eine Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit
- ▼ Gerade der Rücken ist besonders belastet
- ▼ Ca. 80% aller Rückenbeschwerden sind muskulär bedingt
- ▼ Früherkennung muskulärer Dysbalancen im Rumpf zur Vorbeugung von Wirbelsäulenfehlstellung und Schäden an der Wirbelsäule

Was passiert bei dem Back-Check?

- ▼ Wissenschaftliche Analyse der Kraftfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen
- ▼ Der Rückentest überprüft die Leistungsfähigkeit der haltungsstabilisierenden Muskulatur
 - ▼ beschreibt den aktuellen muskulären Status
 - ▼ zeigt Stärken und Schwächen der Muskulatur auf
 - ▼ gibt Tipps für das richtige Rückentraining
- ▼ Die Rückendiagnostik inkl. Auswertung dauert nur wenige Minuten und zeigt Ihnen Möglichkeiten zur Vorbeugung bzw. Bekämpfung von Rückenleiden
- ▼ Sie können Ihr Ergebnis sofort mitnehmen

Nicht teilnehmen dürfen Personen mit:

schweren Herz-Kreislauferkrankungen, Osteoporose, schweren Gefäßerkrankungen, akut operationsbedürftigen Befunden, Frakturen und Operationen bis vor 4 Monaten, Narbenbrüche, akutem Leistenbruch, Schwangerschaft, Wirbelsäulenerkrankungen und Missbildungen, wie z.B. akutem Bandscheibenvorfall.

Bitte keine hochhackigen Schuhe am Messtag tragen.

Am TK Stand erhalten Sie außerdem kostenfrei Gesundheitsbroschüren und können sich über Deutschlands beste Krankenkasse* informieren und gewinnen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Hans-Norbert Blome
Techniker Krankenkasse, Detmolder Str. 2, 33102 Paderborn
Telefon: 040 - 46 06 51 11 - 302 Email: Hans-Norbert.Blome@tk.de