



## Veranstaltungsort

Hörsaalzentrum (Haus **M**) am St. Josef-Hospital  
Gudrunstr. 56, 44791 Bochum  
Parkplätze im JosefCarrée und im Parkhaus Starlight Express (Eingang Stadionring)

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

## Veranstalter

**Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie**  
Orthopädische Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum, Katholisches Klinikum Bochum  
Klinikdirektor: Prof. Dr. med. T. L. Schulte  
Gudrunstr. 56, 44791 Bochum  
Tel. 0234 / 509-2511  
[www.orthopaedie.klinikum-bochum.de](http://www.orthopaedie.klinikum-bochum.de)

**RuhrSportReha**  
Gudrunstr. 56, 44791 Bochum  
Tel. 0234 / 509-5114, [www.ruhrsportreha.de](http://www.ruhrsportreha.de)

## Partner

**AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse.**  
Serviceregion Ruhrgebiet  
Uhlandstr. 30-34, 44791 Bochum  
Tel.: 0800 2655-506739, [www.aok.de/nw](http://www.aok.de/nw)

Mit freundlicher Unterstützung durch:

AgNovos Healtcare GmbH (450 €), Amberg Sanitätshaus und Orthopädietechnik (900 €), Joline GmbH & Co. KG (600 €), Medi GmbH & Co. KG (600€), MedTronic GmbH (750 €), NuVasive Germany GmbH (600 €), UKM ProTec Orthopädische Werkstätten GmbH (900 €)

Katholisches Klinikum Bochum

St. Josef-Hospital  
UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER  
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

RuhrSportReha  
Bochum

Partner:

AOK Die Gesundheitskasse. | NORDWEST

# Ich hab' Rücken!

## Neue Trends aus Sport und Medizin

Dienstag, 24. September 2019 • 17:30–20:30 Uhr  
Universitätsklinik St. Josef-Hospital Bochum  
Hörsaalzentrum (Haus **M**)

## 3. BOCHUMER RÜCKENTAG



SPECIAL GUEST  
Ex-Fußballprofi  
Dariusz Woz

[www.klinikum-bochum.de](http://www.klinikum-bochum.de)



**Sehr geehrte Damen und Herren!  
Sehr geehrte Patientinnen und Patienten!**

Sport und Bewegung sind für unsere Gesundheit wertvoll und förderlich, auch für die Wirbelsäule und den Rücken. Dabei stellen sich besondere Fragen: Gibt es Sportarten, die den Rücken eher belasten als andere? Wenn ich bereits Rückenschmerz-Patient bin: Welchen Sport sollte ich meiden? Welcher ist förderlich? Kann ich durch Sport und Bewegung Rückenschmerzen verhindern?

Vom Leistungssport können wir viel lernen. Es gibt Konzepte, die aus dem Spitzensport stammen und nun im Breitensport sowie in der Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen Anwendung finden.

Antworten gibt der 3. Bochumer Rückentag mit Vorträgen und praktischen Übungen, aber auch mit der Möglichkeit, persönliche Fragen im individuellen Gespräch zu stellen. Die Veranstaltung richtet sich an gesunde und erkrankte Rücken-Interessierte sowie an Breiten- und Leistungssportler aller Sportarten und Altersklassen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mit freundlichen Grüßen,

*Prof. Dr. med. Tobias L. Schulte  
Direktor der Universitätsklinik für Orthopädie und  
Unfallchirurgie, Katholisches Klinikum Bochum*

*Christoph Eißing  
Therapieleiter der RuhrSportReha*

*Jörg Kock  
AOK-Serviceregionsleiter Ruhrgebiet*

## Programm

- 17:30 Uhr **Begrüßung**  
Prof. Dr. med. Tobias L. Schulte  
Jörg Kock
- 17:45 Uhr **Das MiSpEx-Trainingsprogramm zur Prävention und Therapie von Rückenschmerzen im Spitzensport und in der Allgemeinbevölkerung**  
Prof. Dr. med. Petra Platen  
Leiterin der Lehrstuhls für Sportmedizin und Sporternährung, Ruhr-Universität Bochum
- 18:20 Uhr **Demonstration neuester Rückenübungen aus dem Konzept**
- 18:30 Uhr **Aktive Pause, Imbiss, Ausstellung Übungen zum Mitmachen auf dem Action-Court im Foyer**
- 
- 19:15 Uhr **Sport und Wirbelsäule**  
Prof. Dr. med. Tobias L. Schulte
- 19:45 Uhr **Promi-Talk: Rücken im Spitzensport**
- **Impuls**  
Axel Kautz, stellv. Leiter der RuhrSportReha Bochum
  - **Interview**  
mit Ex-Fußballprofi Dariusz Wosz, VfL Bochum
- 20:30 Uhr **Ende der Veranstaltung**
- Moderation:** Dr. Jürgen Frech  
Leiter Unternehmenskommunikation  
Katholisches Klinikum Bochum