

5. April 2023

## **Das Bewegungssystem: Fundament für ein gesundes Leben**

**Unser Bewegungssystem verleiht uns eine aufrechte Körperhaltung und schützt die inneren Organe, wie beispielsweise Herz, Niere oder Lunge vor Schäden. Das Bewegungssystem ist Grundlage für ein intaktes Leben, die körperliche Aktivität ist für unsere Gesundheit ausschlaggebend. Darauf weist der Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU) anlässlich des Weltgesundheitstags am 7. April hin und gibt Hinweise, was man selbst zu einem bewussten Lebensstil beitragen kann.**

Zum menschlichen Bewegungssystem gehört das Gebilde unseres Körpers, das dafür Sorge trägt, dass wir aufrecht gehen und stehen können. Es setzt sich aus Gelenken, Knochen und Muskeln zusammen. Hinzu kommen Bänder, Knorpel, Bandscheiben und Sehnen.

Zu den Aufgaben des Bewegungssystems zählen auch die Neubildung von Blutzellen im Knochenmark; das zentrale Nervensystem ist zudem in unserer Wirbelsäule eingebettet. Nicht zuletzt beeinflusst die Skelettmuskulatur den Stoffwechsel und das Immunsystem.

### **Orthopäden und Unfallchirurgen: Fachkenner und Gesamtheit im Blick**

Tendenzen wie Fehlhaltungen, Inaktivität und Gewichtszunahme wirken sich negativ auf den gesamten Organismus aus: „Bewegung ist nicht nur Leben, sondern auch Medizin. Unser Körper wird durch fehlende Bewegung geschwächt“, mahnt Prof. Dr. Tobias Renkawitz, Ärztlicher Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Heidelberg und BVOU-Vizepräsident. „Das heißt aber auch, dass sich viele orthopädische Erkrankungen wie chronische Rückenschmerzen, Knie- und Hüftschmerzen durch geeignete Bewegungsprogramme wirksam lindern lassen.“

Bei Beschwerden stehen Betroffenen mit dem Fachbereich Orthopädie und Unfallchirurgie die beste Versorgung und die modernsten Verfahren zur Verfügung. Die Spezialisten befassen sich mit der Erkennung und Behandlung angeborener oder erworbener Krankheiten des Bewegungssystems und die daraus resultierenden Folgen auf den ganzen menschlichen Organismus. „Einen passenden Spezialisten in Ihrer Nähe, finden Patienten beispielsweise im Internet unter dem Arztsuchportal [www.orthinform.de](http://www.orthinform.de)“, rät Dr. Jörg Ansorg, BVOU-Geschäftsführer.

### **Bewegung ist die beste Medizin: Was jeder selbst für die Gesundheit tun kann**

Um Krankheiten und damit verbundene weitreichende Folgen zu vermeiden und zu verhüten, ist regelmäßige körperliche Betätigung essenziell.

**Geschäftsstelle Berufsverband für  
Orthopädie und Unfallchirurgie e.V.**

Straße des 17. Juni 106-108  
10623 Berlin

Fon 030 797 444-44

Fax 030 797 444-45

Mail [office@bvou.net](mailto:office@bvou.net)

Web [www.bvou.net](http://www.bvou.net)

#### **Presse**

Herr Janosch Kuno

Mail [presse@bvou.net](mailto:presse@bvou.net)

Fon 030 797 444-55

Der BVOU unterstreicht zudem die Wichtigkeit von:

- Fokussierung auf eine gesunde Körperhaltung mit aufrechter Wirbelsäule
- Gelenkschonendes Verhalten im Alltag
- Erhalt und Verbesserung der Muskulatur und der Knochendichte
- Verringerung von Schonhaltungen in Job und Freizeit
- Dehnübungen und Beweglichkeitstraining für eine Gelenkbeweglichkeit
- diverse Entspannungstechniken zur Auflösung von Muskelverspannungen

#### **Über den BVOU:**

Der Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU) ist die berufspolitische Vertretung für mehr als 7.000 in Praxis und Klinik tätigen Kollegen und Kolleginnen. Der BVOU setzt die beruflichen Interessen seiner Mitglieder durch, indem er zum Vorteil der Patienten und des Gemeinwohls gemeinsam mit den wissenschaftlichen Gesellschaften den Standard orthopädisch-unfallchirurgischer Versorgung entwickelt, die politischen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen prägt und dadurch die öffentliche Wahrnehmung seiner Mitglieder als Experten für orthopädisch-unfallchirurgische Versorgung gestaltet.

#### **Kontakt bei Rückfragen:**

Janosch Kuno  
Straße des 17. Juni 106 – 108  
10623 Berlin  
[presse@bvou.net](mailto:presse@bvou.net)  
[www.orthinform.de](http://www.orthinform.de)