

## Pressemitteilung

Wir senden Ihnen täglich interessante Statement-Videos vom [Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie](#) (DKOU) als Medienservice. Das Thema heute:

### **Stellvertretender DGOU-Generalsekretär: „Es muss nicht immer der Krafraum sein – bei der Volkskrankheit Kreuzschmerz hilft auch Walking“**

Berlin, 23.10.2024: Fast jeder leidet manchmal unter Kreuzschmerzen. Schuld daran ist oft mangelnde Bewegung und zu viel Sitzen. Um das auszugleichen, sollte man sich täglich ausreichend bewegen. Dabei kann jeder für sich herausfinden, welche Art von Bewegung ihm am meisten Spaß macht: Ob Gymnastik im Sportverein, Pilates im Sportstudio oder Hanteltraining in der Muckibude – es gibt viele Angebote und Tutorials im Internet. „Das muss aber gar nicht sein, es reichen auch ganz einfache Bewegungen“, sagt Rückenexperte Prof. Dr. Bernd Kladny, stellvertretender Generalsekretär der [Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie](#) (DGOU). „Eine aktuelle Studie aus Australien hat gezeigt, dass auch schon Walking das erneute Auftreten von Kreuzschmerzepisoden deutlich verringern kann und wir sprechen hier von ca. 160 Minuten Bewegung pro Woche.“

Das vollständige Statement-Video finden Sie [hier](#):

### **Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) veröffentlicht anlässlich des DKOU täglich Statement-Videos von Expertinnen und Experten zu den aktuellen Themen und Fragen:**

- 1) Wie gut sind Deutschlands Krankenhäuser auf einen militärischen Ernstfall bei uns vorbereitet?
- 2) Was können wir tun, um Kreuzschmerzen zu vermeiden?
- 3) Deutschland diskutiert über die zunehmende Gewalt und Messerangriffe. Was sagt die Medizin dazu?
- 4) Was hilft jungen Frauen, die in Orthopädie und Unfallchirurgie Karriere machen wollen?
- 5) Wer operiert besser: Ein erfahrener Arzt oder ein Roboter?
- 6) Gelenkschmerzen sind für die Betroffenen sehr quälend. Was können die Ursachen sein? Welche Unterschiede gibt es dabei zwischen Frauen und Männern?

Die Statement-Videos finden Sie im Laufe der DKOU-Woche [hier](#):

### **Lesen Sie auch:**

- 1) DKOU-PM vom 26.09.2024: [Wenn jede Bewegung schmerzt: Inverse Schulterprothese bringt Rettung](#)
- 2) DKOU-PM vom 30.09.2024: [Medizin aus dem Meer](#)
- 3) DKOU-PM vom 8.10.2024: [Dringend mehr fachärztliche Versorgung für alternde Gesellschaft benötigt](#)

### **Über den DKOU**

Der Deutsche Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) ist der gemeinsame Kongress des [Berufsverbands für Orthopädie und Unfallchirurgie](#) (BVOU), der [Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und](#)



ZUKUNFT WOLLEN.

ZUKUNFT MACHEN.

**DKOU2024**  
Deutscher Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie

Berlin, 22. bis 25. Oktober

Orthopädischer Chirurgie (DGOOC), der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) und der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU). Kongresspräsidenten des DKOU in diesem Jahr sind Prof. Dr. med. Markus Scheibel, Zürich/Berlin (DGOOC), Prof. Dr. med. Andreas Seekamp, Kiel (DGOU und DGU) und Dr. med. Tobias Vogel, München (BVOU). Der Kongress ist die bedeutendste Veranstaltung für Orthopädie und Unfallchirurgie in Europa; hier werden die aktuellen Entwicklungen und Herausforderungen der Fachgebiete diskutiert. Es werden in der DKOU-Kongresswoche vom 22. bis zum 25.10.2024 etwa 8.000 Ärztinnen und Ärzte erwartet, auch internationale Expertinnen und Experten aus aller Welt.

**Kontakt für Rückfragen:**

Susanne Herda, Swetlana Meier  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) e.V.  
Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin  
Telefon: +49 (0)30 340 60 36 -16/-06  
E-Mail: [presse@dgou.de](mailto:presse@dgou.de)  
[www.dgou.de](http://www.dgou.de)

Kongress-AKKREDITIERUNG für Medien [hier](#)

*Sollten Sie die Pressemitteilungen der Fachgesellschaften aus O und U künftig nicht mehr erhalten wollen, melden Sie sich bitte unter folgender E-Mail-Adresse ab: [presse@dgou.de](mailto:presse@dgou.de)*



ZUKUNFT WOLLEN.

ZUKUNFT MACHEN.

**DKOU2024**  
Deutscher Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie

Berlin, 22. bis 25. Oktober