Macintosh HD:Users:arvid.linder:Desktop:Yogobe_logo_CMYK_blue.epsPressmeddelande 2016-06-15



**Fyra av fem svenskar lider av rygg- och nackvärk  
– Var femte kvinna har ont i ryggen eller nacken varje dag  
  
För de flesta med ett stillasittande jobb är det självklart att då och då ta korta pauser för att hålla energin uppe. Men det många inte vet är att de även är bra för att förebygga skador. En klar majoritet av svenskarna besväras idag av rygg- och nackvärk och tre av tio har ont varje dag eller flera gånger i veckan. Men vad gör man åt det? Var tionde svensk gör ingenting, andra tar en värktablett och många gör rörelseövningar. Det avslöjar den digitala träningstjänsten Yogobes nya undersökning.**  
Har du känt dig stel i ländryggen den senaste tiden eller strålar det i nacken? Det är inte ovanligt att till vardags ha ont i rygg eller nacke visar en ny undersökning från Yogobe som Sifo har genomfört. Resultatet visar att nära fyra av fem svenskar upplever rygg- eller nackvärk. Generellt besväras kvinnor i större utsträckning än män och var femte kvinna känner av värken dagligen.  
– Rygg- och nackbesvär är faktiskt en av de vanligaste orsakerna till sjukfrånvaro i Sverige. Men det går att göra någonting åt saken. En studie från Karolinska Institutet slår fast att ryggvärk kan lindras med hjälp av yoga. Studien visar även att yoga ger bättre effekter än annan träning. Det är positivt för oss som är yogautövare men även för samhället i stort, eftersom kostnaderna för vården och sjukfrånvaron kan bli betydligt lägre, säger **Peter Munteanu**, VD och grundare av Yogobe.   
  
Det är många som redan i dag stretchar och rör på sig för att få igång blodcirkulationen i kroppen. Varannan person som har ont i rygg eller nacke minskar värken genom att göra olika rörelseövningar. Nästan lika många hanterar värken genom att sträck på sig en kort stund. Undersökningen visar även att en av tio inte gör någonting för att minska värken och var fjärde svensk löser problemet kortvarigt med en värktablett.

**Topp 5 – Det gör svenskarna för att minska sin rygg- och nackvärk**

1. Gör rörelseövningar 48 %
2. Sträcker på sig en kort stund 41 %
3. Tar en värktablett eller smärtlindrande läkemedel 25 %
4. Besöker naprapat 11 %
5. Ingenting 9 %

**Rörelseövningar för nacke och rygg:**  
<https://yogobe.com/se/blog/yoga-for-nacken>

**Slappna av kring ryggraden med den här korta och effektiva onlineklassen på 10 minuter:**<https://yogobe.com/se/videos/65490969>  
  
**Om undersökningen**

Undersökningen är genomförd i november 2015 av undersökningsföretaget Sifo på uppdrag av Yogobe. Antalet svarande är 1 000 personer och resultatet är riksrepresentativt och statistiskt säkerställt.

**För mer information och fler bilder kontakta:**

Bianca BarckPress & Community Manager  
YOGOBE AB  
Telefon: +46 (0) 739468013  
E-post adress: [bianca@yogobe.com](mailto:bianca@yogobe.com)

Camilla Bengtsson  
Operations Manager  
YOGOBE AB  
Telefon: +46 (0) 737083823  
E-post adress: camilla@yogobe.com