

PRESSEMITTEILUNG

Tag der Rückengesundheit – zusammen mehr bewegen!

Physiotherapie hilft bei Rückenschmerzen und kann diese vorbeugen

Köln, 01. März 2023: Rückenschmerzen bleiben Volkskrankheit Nummer 1 - praktisch jeder ist mindestens einmal im Laufe seines Lebens betroffen. Bei manchen schlägt der Schmerz ein wie ein Blitz, bei anderen kommt er schleichend und wird mit der Zeit immer schlimmer. Bei manchen bleibt der Schmerz nur wenige Tage, aber bei immer mehr Betroffenen dauern die Beschwerden länger als zwölf Wochen und werden damit zu chronischen Schmerzen. Das muss nicht sein!

Am 15. März ist Tag der Rückengesundheit – ein perfekter Anlass, um über Ursachen Möglichkeiten der Vorbeugung sowie die Therapie von Rückenbeschwerden zu berichten. Tatsache ist, dass in Deutschland Rückenschmerzen seit Jahren die häufigste Ursache für Besuche in einer Arztpraxis sind. Etwa 25 Prozent der Besuche bei einem niedergelassenen Arzt oder Ärztin erfolgt aufgrund von Rückenschmerzen.

Die Ursachen für Rückenschmerzen sind vielfältig: monotone Körperhaltung und vor allem Bewegungsmangel sind die Hauptgründe für das Auftreten von Rückenschmerzen. Aber auch anhaltender Stress und ungewohnte körperliche Belastungen können Rückenschmerzen begünstigen.

Es gibt spezifische und nicht- oder unspezifische Rückenschmerzen. Im Gegensatz zu nichtspezifischen Rückenschmerzen haben spezifische Rückenschmerzen eine eindeutig feststellbare Ursache wie zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall. Mehr als dreiviertel aller Rückenschmerzen sind allerdings unspezifisch. Es liegen dabei keine strukturellen Veränderungen vor, auf die die Schmerzen zurückzuführen sind.

Handeln statt Abwarten

Haben sich erst einmal Rückenschmerzen eingestellt, so ist es wichtig, sofort etwas zu unternehmen. „Eine Chronifizierung der Schmerzen muss unter allen Umständen vermieden werden“, betont Andrea Rädlein, Vorsitzende des Deutschen Verbandes für Physiotherapie. Besonders wichtig ist dabei, trotz Schmerzen möglichst aktiv zu bleiben.

Ziele einer physiotherapeutischen Behandlung bei Rückenschmerzen sind Schmerzlinderung, Training der Muskulatur und Wiederherstellung der normalen Beweglichkeit. Gerade bei chronischen Rückenschmerzen kann eine gezielte Physiotherapie den „Teufelskreis“ Schmerz durchbrechen und wieder für mehr Lebensqualität bei den Betroffenen sorgen.

Nach der akuten Schmerzphase sollten Betroffene konsequent am Ball bleiben. Denn: Wenn die Beschwerden nachlassen und Alltagshektik oder Bürostress wieder in den Vordergrund rücken, bleiben Bewegung und gute Vorsätze oftmals schnell auf der Strecke. Das kann sich mit neuen Schmerzen rächen - ein Teufelskreis entsteht.

Deutscher Verband für
Physiotherapie (ZVK) e.V.

Geschäftsstelle Köln:

Postfach 21 02 80
50528 Köln
Telefon 02 21/98 10 27-0
Telefax 02 21/98 10 27-25

Anschrift für

Paketsendungen:

Deutzer Freiheit 72-74
50679 Köln
info@physio-deutschland.de
www.physio-deutschland.de

Bankverbindung:

Sparkasse Köln Bonn
IBAN DE66 3705 0198 0007
8320 74
BIC COLSDE33

St-Nr. 214/5869/0040
UST-ID DE122662687

Am besten ist es deswegen, die erarbeiteten Übungen so in den Tagesablauf zu integrieren, dass sie zu einer Selbstverständlichkeit werden, rät die Expertin. Gerade bei der Auswahl der richtigen Übungen unterstützen Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten und geben praktische Tipps zur Selbsthilfe.

Vorbeugen ist besser als Therapieren

Egal, ob im Büro, Homeoffice oder in der Freizeit – so lassen sich Rückenschmerzen vorbeugen:

- Treiben Sie ein- bis zweimal in der Woche Sport. Das stärkt die Rückenmuskulatur und bietet dem Schmerz weniger Angriffspunkte. Besonders empfehlenswert sind Ausdauersportarten, wie Schwimmen, Walking oder gezielte Rückenübungen, die ganz einfach in den Alltag eingebaut werden können.
- Vermeiden Sie beispielsweise stundenlanges Sitzen und einseitige körperliche Belastungen. Ein ergonomischer Arbeitsplatz und wechselnde Haltungen beugen Verspannungen der Muskulatur und damit drohenden Beschwerden vor.
- Auch im Büro muss man nicht für alle Tätigkeiten sitzen. Gerade Telefonate oder auch Besprechungen können auch gut im Stehen erledigt werden.
- Mit einem Spaziergang in der Mittagspause sorgen Sie außerdem für mehr Bewegung in Ihrem Alltag.

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten helfen gezielt dabei, Risikofaktoren für Rückenschmerzen im Alltag zu verringern und vorhandene Beschwerden zu beseitigen. Entsprechende Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in der Nähe finden Interessierte bundesweit mithilfe der Physiotherapeutensuche des Deutschen Verbandes für Physiotherapie – [einfach hier klicken](#).

Über den Deutschen Verband für Physiotherapie:

Der Deutsche Verband für Physiotherapie (ZVK) e. V. – PHYSIO-DEUTSCHLAND - bildet die Dachorganisation von mehr als 25.000 Mitgliedern in neun Landesverbänden. Der Verband vertritt die berufspolitischen und fachlichen Interessen der freiberuflichen und angestellten Physiotherapeuten sowie der Schüler*innen und Studierenden. Er ist der einzige deutsche Berufsverband für Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, der im Weltverband der Physiotherapeuten und damit in internationalen Fachorganisationen Sitz und Stimme hat. Wir setzen uns für die Qualität in Aus-, Fort- und Weiterbildung ein und sind bestrebt, die akademische Ausbildung von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten in Deutschland umzusetzen.

Umfangreiche Informationen rund um die Physiotherapie finden Interessierte auf der Patienten-Seite der Verbandshomepage unter <https://www.physio-deutschland.de/patienten-interessierte.html>

Pressekontakt:

Ute Merz
Deutzer Freiheit 72-74
50679 Köln
Telefon: 0221981027 - 35
E-Mail: merz@physio-deutschland.de
Internet: www.physio-deutschland.de