

PRESSEMITTEILUNG

Tag der Rückengesundheit – zusammen mehr bewegen!

Mit Physiotherapie vorbeugen, therapieren und nachsorgen

Köln, 09. März 2022: 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. Die Rede ist vom Rückenschmerz.

Am 15. März ist Tag der Rückengesundheit – ein perfekter Anlass, um über Vorbeugung und Therapie von Rückenbeschwerden zu berichten. In Deutschland sind Rückenschmerzen die häufigste Ursache für Arztbesuche. Die Ursachen für Rückenschmerzen sind vielfältig: monotone Körperhaltung und vor allem Bewegungsmangel sind die Hauptgründe für das Auftreten von Rückenschmerzen. Aber auch aufgrund von Stress und ungewohnten körperlichen Belastungen können Rückenschmerzen auftreten.

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten können Betroffenen helfen. Und zwar in den verschiedensten Phasen: Wenn der Schmerz schon da ist, wenn er gar nicht erst kommen soll oder, wenn er nicht wiederkommen soll. Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten therapieren gezielt und geben viele praktische Tipps zur Selbsthilfe.

Ziele einer krankengymnastischen Behandlung bei Rückenschmerzen sind Schmerzlinderung, Training der Muskulatur und Wiederherstellung der normalen Beweglichkeit. Hat sich der Schmerz in der Wirbelsäule festgesetzt, ist es wichtig, eine Expertin oder einen Experten für Bewegung aufzusuchen. Denn: Eine Therapie soll eine Chronifizierung der Schmerzen vermeiden. „Wichtig ist, bleiben Sie aktiv und bewegen Sie sich so gut wie möglich“, erklärt Andrea Rädlein, Vorsitzende des Deutschen Verbandes für Physiotherapie. Der Grund: Anhaltende Schonhaltungen schwächen die Muskulatur weiter und können Beschwerden sogar noch verstärken. Aber auch bei chronischen Rückenschmerzen kann eine gezielte Physiotherapie den „Teufelskreis“ Schmerz durchbrechen und wieder für mehr Lebensqualität bei den Betroffenen sorgen.

"Vorbeugen ist immer besser als Heilen", betont die Physiotherapeutin. 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.

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

- 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. bildet die Dachorganisation von rund 28.000 Mitgliedern in 12 Landesverbänden. Der Verband vertritt die berufspolitischen und fachlichen Interessen der freiberuflichen und angestellten Physiotherapeuten, der Schüler und Studierenden auf Bundesebene.

Er ist der einzige deutsche Berufsverband für Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, der in internationalen Fachorganisationen Sitz und Stimme hat. Wir setzen uns für die Qualität in Aus-, Fort- und Weiterbildung von Physiotherapeuten ein und sind bestrebt, die akademische Qualifizierung von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten in Deutschland umzusetzen.

„Wir bieten umfangreichen Service für unsere Mitglieder und für Alle, die sich für Physiotherapie interessieren. Zum Beispiel liefert unsere Homepage unter www.physio-deutschland.de allen Interessierten in der Therapeutensuche kompetente Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten vor Ort und umfangreiche Informationen zur Physiotherapie im Allgemeinen – an sieben Tagen die Woche, 24 Stunden lang“, betont Andrea Rädlein, Vorsitzende des Deutschen Verbandes für Physiotherapie.

Pressekontakt:

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