

PRESSEMITTEILUNG

15. März 2024: Tag der Rückengesundheit

Physiotherapie: Der Weg zu einem gesunden Rücken

Köln, 04. März 2024: Anlässlich des Tages der Rückengesundheit, der jährlich am 15. März stattfindet, informiert der Deutsche Verband für Physiotherapie – PHYSIO-DEUTSCHLAND – über Wissenswertes rund um Rückenbeschwerden. Das Ziel: Sensibilisieren für die therapeutischen Möglichkeiten und mit praktischen Tipps direkt Hilfe zur Selbsthilfe leisten.

Der Tag der Rückengesundheit rückt näher. Wir alle wissen, wie wichtig ein stabiler und gesunder Rücken für unser Wohlbefinden ist. Praktisch jeder Erwachsene in Deutschland hatte schon einmal mit Rückenbeschwerden zu tun. Dabei ist der untere Rücken häufiger betroffen als der Nacken. Die Liste der Gründe für Rückenschmerzen ist lang: Zu wenig Bewegung, falsche Haltung, einseitige Belastung, schwache Muskulatur in Bauch, Rücken und Rumpf oder körperliche Vorerkrankungen, die zu Schonhaltungen führen. „Rückenschmerzen sind in Deutschland seit Jahren die häufigste Ursache für Arztbesuche und Krankschreibungen. Etwa 25 Prozent der Besuche bei einem niedergelassenen Arzt oder Ärztin erfolgen aufgrund von Rückenbeschwerden“, sagt Christopher Büttner vom Deutschen Verband für Physiotherapie.

Physiotherapie kann Chronifizierungen von Beschwerden vermeiden beziehungsweise den Teufelskreis von wiederkehrenden Schmerzen durchbrechen und Rückenbeschwerden durch gezielte Maßnahmen und Tipps vorbeugen. „Je gezielter physiotherapeutische Maßnahmen zum Einsatz kommen, umso besser ist das Ergebnis einer Therapieserie“, erklärt Christopher Büttner. Eine aktive Teilnahme der Betroffenen ist dabei ein wichtiges Element – in der physiotherapeutischen Praxis, am Arbeitsplatz und zuhause. Wichtig dabei ist, neu erlernte Bewegungs- und Haltungstipps für den Rücken nach Abschluss einer physiotherapeutischen Behandlung möglichst weiterzuführen, um neuen Beschwerden und einer möglichen Chronifizierung vorzubeugen. Denn: Chronische Rückenschmerzen gehören in Deutschland seit langem zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen. „Sie erzeugen eine große Krankheitslast und verursachen enorme gesamtwirtschaftliche Kosten“, sagt Christopher Büttner.

Den Rücken stärken: Warum gerade die gezielte Vorbeugung das A und O ist Rückenbeschwerden lassen sich gut vorbeugen. Denn: „Schwache Rumpfmuskulatur begünstigt Rückenschmerzen. Die Muskulatur lässt sich aber mit einfachen Übungen effektiv trainieren und stärken“, weiß Christopher Büttner. Bewegung ist das Schlüsselthema bei der Vorbeugung von Rückenschmerzen. Aber was heißt das? Bewegung und gezieltes Training beugen Verspannungen vor und stärken Bauch- und Rückenmuskulatur. Ein alltagstaugliches Bewegungsprogramm kann vielfältig sein und in Form von Spazieren gehen, Schwimmen, Yoga, Pilates oder Krafttraining umgesetzt werden. **Fest steht:** Jede Art der körperlichen Aktivität hält den Rücken gesund. Außerdem können eine möglichst ergonomische Arbeitshaltung und das Vermeiden von monotonen Körperhaltungen Muskelverspannungen vorbeugen und somit zum Wohlbefinden beitragen.

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

Konkrete Tipps zur Vorbeugung:

1. **Ergonomie am Arbeitsplatz:** Ist der Arbeitsplatz ergonomisch und rückenfreundlich gestaltet? Die richtige Positionierung von Bildschirm, Tastatur und Stuhl fördern eine gerade Haltung und beugen Verspannungen der Muskulatur vor. Ergonomie betrifft auch den häuslichen Arbeitsplatz: Hat die Arbeitsplatte in der Küche die richtige Höhe für mich? Kann die Waschmaschine eventuell auf einer Erhöhung stehen?
2. **Aktive Pausen einlegen:** Wer lange sitzt, kann mithilfe kleiner Bewegungspausen die monotone Haltung unterbrechen und Beschwerden vorbeugen – zum Beispiel kleine Streck-Übungen im Stehen oder einfach mal zu den Kollegen rübergehen und nicht anrufen oder eine Extrarunde Treppe rauf und runtergehen. Auch gut: Die Mittagspause für einen Spaziergang an der frischen Luft nutzen.
3. **Die Muskulatur stärken:** Es gibt individuelle Übungen, mit denen man gezielt seine schwache Muskulatur im Bauch und Rücken trainieren kann. Dies sollte bestenfalls in Absprache mit einer physiotherapeutischen Fachkraft geschehen.
4. **Richtiges Heben und Tragen:** Schwere Gegenstände sollte man richtig heben und tragen, um Fehlbelastungen zu vermeiden. Beim An- und Abheben stets die Knie beugen und den schweren Gegenstand nah am Körper tragen.
5. **Entspannen:** Wie man Schmerzen individuell empfindet und wie gut es gelingt, sie zu bewältigen, wird auch von der Psyche beeinflusst. Stress und psychische Belastungen können die Muskelspannung erhöhen und Schmerzen im Rücken verstärken. Hier setzen verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitstraining oder Meditation zur Stressbewältigung an, die zudem zusätzlichen Rückenbeschwerden vorbeugen können. Es gibt wissenschaftliche Hinweise darauf, dass progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeitstraining Kreuzschmerzen lindern und die Beweglichkeit verbessern können. Bei einer internationalen Studie (s.u.: Quellen) kam heraus, dass Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion mit kurzfristigen Auswirkungen auf die Schmerzintensität und die körperliche Funktionsfähigkeit verbunden sein kann.

Weiterer Artikel zum Thema „Rückenschmerzen“ auf unserer Seite:

[Deutscher Verband für Physiotherapie \(ZVK\) - Patienten & Interessierte // Krankheitsbilder // Orthopädische Erkrankungen // Rückenschmerzen \(physio-deutschland.de\)](#)

Sie suchen eine physiotherapeutische Praxis in der Nähe? Hier geht es zu unserer Suchfunktion:

[Deutscher Verband für Physiotherapie \(ZVK\) - Patienten & Interessierte // Physiotherapeutensuche \(physio-deutschland.de\)](#)

Quellen und externe Links:

Robert Koch Institut: [RKI - Rückenschmerzen](#)

Daten aus dem RKI-Gesundheitsmonitoring: [Journal of Health Monitoring | S3/2021 | Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen \(rki.de\)](#)

Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.: [Rückenschmerzen \(schmerzgesellschaft.de\)](#)

Patientenleitlinien: [Rückenschmerzen \(Ischias/Hexenschuss\) - \[www.Patientenleitlinien.de\] Rückenschmerz, Lumbago](#)

Nationale Versorgungsleitlinie: [kreuzschmerz-2aufl-vers1-kurz.pdf](#)

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG):

[Rücken- und Kreuzschmerzen | Gesundheitsinformation.de](#)

Aus der National Library of Medicine (PubMed):

[Bewegung zur Behandlung von chronischen Rückenschmerzen - PubMed \(nih.gov\)](#)

[Mindfulness-Based Stress Reduction for Treating Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis - PubMed \(nih.gov\)](#)

[Nicht-pharmakologische Therapien für Rückenschmerzen: Eine systematische Überprüfung für eine klinische Praxisleitlinie des American College of Physicians - PubMed \(nih.gov\)](#)

Annals of Internal Medicine:

[Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion zur Behandlung von Rückenschmerzen: Eine systematische Überprüfung und Metaanalyse: Annalen der Inneren Medizin: Band 166, Nr. 11 \(acpjournals.org\)](#)

Agency of Healthcare Research and Quality: [Bookshelf_NBK350276.pdf \(nih.gov\)](#)

Über den Deutschen Verband für Physiotherapie:

Der Deutsche Verband für Physiotherapie 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, angestellten und angehenden Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten. Er ist der einzige Berufsverband für Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten in Deutschland, der im Weltverband der Physiotherapie (World Physiotherapy) und damit in internationalen Fachorganisationen Sitz und Stimme hat. Der Verband setzt sich seit Jahren für die Qualität in Aus-, Fort- und Weiterbildung ein und ist bestrebt, die akademische Ausbildung von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten in Deutschland umzusetzen. Umfangreiche Informationen rund um die Physiotherapie finden Interessierte auf der Patienten-Seite der Verbands-Homepage unter <https://www.physio-deutschland.de/patienten-interessierte.html>. Dort gibt es auch eine Physiotherapeutensuche, mit deren Hilfe Interessierte eine Praxis in Wohnortnähe finden können.

Pressekontakt:

Nadine Baltes
Deutzer Freiheit 72-74
50679 Köln
Telefon:0221981027-33
E-Mail: baltes@physio-deutschland.de
Internet: www.physio-deutschland.de