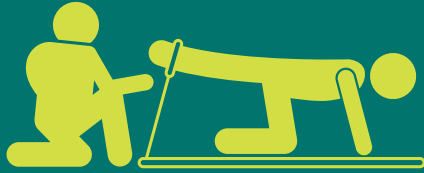




World  
PT Day  
2024

# PHYSIOTHERAPIE UND RÜCKENSCHMERZEN



Bei allen Formen und Stadien von Schmerzen im unteren Rücken ist eine Rehabilitation unerlässlich, um die Betroffenen zu beruhigen, ihnen zu helfen ihre Schmerzen zu verstehen, ihre Genesung zu unterstützen, ihnen die Rückkehr zu Aktivitäten zu ermöglichen die ihnen Freude bereiten, und ihre Unabhängigkeit im Alltag zu bewahren.

## Die Rolle der Physiotherapie bei Schmerzen im unteren Rücken

Physiotherapeuten bieten fachkundige Beratung, Betreuung und Behandlung bei Schmerzen im unteren Rücken. Sie helfen Ihnen, Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern und gleichzeitig das Risiko zukünftiger Episoden zu verringern.

Rückenschmerzen können durch eine Kombination aus physischen und psychischen Faktoren verursacht werden. Ein Physiotherapeut kann Sie möglicherweise diesbezüglich beraten und Ihnen dabei helfen, einen gesünderen Lebensstil zu entwickeln.

### Der biopsychosoziale Ansatz

Chronische Rückenschmerzen können mit Depressionen, schlechten Lebensgewohnheiten und Schwierigkeiten bei der Teilnahme an der Arbeit und sozialen Aktivitäten einhergehen. Verschiedene medizinische Fachkräfte, darunter auch Physiotherapeuten, arbeiten zusammen, um bei diesen verschiedenen Aspekten von Rückenschmerzen zu helfen. Sie können einen sogenannten biopsychosozialen Ansatz verwenden und diese drei Faktoren berücksichtigen:



**Biologisch:** die physischen Aspekte Ihres Rückenschmerzes.

**Psychologisch:** die emotionalen und mentalen Auswirkungen Ihres Rückenschmerzes, wie Sie damit umgehen, Ihr Stressniveau und wie Sie Ihren Schmerz wahrnehmen, z.B. wenn Sie Angst haben, weitere Schäden zu verursachen.



**Soziales:** Dazu kann Ihr Familienleben gehören, welche Unterstützung Sie haben, die Dinge, zu denen Sie Zugang haben, z.B. Orte, an denen Sie Sport treiben und/oder sicher spazieren gehen können, wo Sie arbeiten und was Sie beruflich tun.

## Die Rolle des Selbstmanagements bei Schmerzen im unteren Rücken

**Selbstmanagement und Bewegung** sind die **am häufigsten empfohlenen** Behandlungsmethoden zur Behandlung von unterem Rückenschmerz. Ihr Physiotherapeut wird Ihnen helfen, ein Selbstmanagementprogramm zu entwickeln, das für Sie funktioniert.

Hierzu können gehören:

- ein Plan, der Ihnen hilft, **Ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen** und wieder ein gutes Leben zu führen
- Ihnen die Sicherheit zu geben, wieder **auf Ihren Rücken zu vertrauen**. Ihre **Wirbelsäule ist stark**. Obwohl Bewegungen anfangs schmerzhaft sein können, werden sie besser, wenn Sie allmählich wieder mobil und aktiv werden.
- wie man **die Angst vor Bewegung und Verletzungen** oder vor ausbleibender Besserung überwindet, z.B. mit einer Therapie wie der kognitiven Verhaltenstherapie.



- Verständnis dafür, dass die meisten Kreuzschmerzen **nicht schwerwiegend sind**
- Verständnis für die **Bedeutung des Schlafs** bei der Bekämpfung von unterem Rückenschmerz.
- wie Sie mit **Stress** und Stresssituationen umgehen, die zu Ihrem Rückenschmerz beitragen können.

- **körperlich aktiv sein**
- **nicht zu rauchen**
- Teilnahme an **sozialen und beruflichen Aktivitäten**
- bei Bedarf **ergonomische Anpassungen** am Arbeitsplatz vornehmen



**Sprechen Sie mit einem Physiotherapeuten darüber, wie Sie am besten mit Ihren Rückenschmerzen umgehen.**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. September

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)