



World  
PT Day  
2024

# ÜBUNGEN UND SCHMERZEN IM UNTEREN RÜCKEN



**Bewegung ist nachweislich die wirksamste Behandlung bei Schmerzen im unteren Rücken. Es gibt keine Art von Übungen, die besser ist als andere – aktiv zu bleiben und dies regelmäßig zu sein, ist das Wichtigste. Ihr Physiotherapeut wird Ihnen helfen, eine Übung zu finden, die für Sie geeignet ist.**



## Übungen sind bei Schmerzen im unteren Rücken hilfreich.

Für Ihre Genesung ist es sehr wichtig, so aktiv wie möglich zu bleiben und schrittweise zu allen gewohnten Aktivitäten zurückzukehren. Beginnen Sie langsam und steigern Sie Ihre Aktivität wenn Ihr Selbstvertrauen wächst.



## Ruhe hilft nicht, die Rückkehr zur Bewegung und zu normalen Aktivitäten schon.

Längeres Ruhen und die Vermeidung von Aktivitäten können zu stärkeren Rückenschmerzen, stärkeren Einschränkungen, einer langsameren Genesung und längeren Arbeitsausfällen führen.



## Übungen können der Wiederkehr von Rückenschmerzen vorbeugen.

Durch Übungen können Sie die Wahrscheinlichkeit eines erneuten Auftretens Ihrer Rückenschmerzen deutlich verringern.



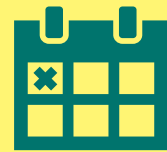
## Bei Schmerzen im unteren Rückenbereich ist es wichtig, sich selbstbewusst und ohne Angst zu bewegen.

Viele Menschen fangen an sich langsam und sehr vorsichtig zu bewegen. Das führt zu Verspannungen und beansprucht die Muskulatur stärker. Sich auf entspannte Art und Weise zu bewegen und zu üben tut dem Körper deutlich besser.



## Ein unangenehmes Gefühl nach den Übungen bedeutet nicht immer, dass Ihr Körper Schaden genommen hat.

Muskeln, die nicht viel beansprucht wurden, schmerzen schneller. Wenn Sie sich nach den Übungen steif und wund fühlen, bedeutet dies normalerweise, dass Ihr Körper noch nicht an die Aktivität gewöhnt ist, aber dabei ist sich daran zu gewöhnen.



## Regelmäßige Bewegung ist wichtig.

Die Menge an Bewegung, die Sie haben, ist wahrscheinlich wichtiger als die Art der Bewegung. Die größten Vorteile ergeben sich, wenn eine inaktive Person anfängt, irgendeine Art von Bewegung zu machen. Mindestens 30 Minuten pro Tag sind ideal.



## Bewegung hat noch viele weitere gesundheitliche Vorteile.

Körperliche Bewegung ist sehr wichtig für die Vorbeugung und Behandlung von Herzkrankheiten und Schlaganfällen, bestimmten Krebsarten, Angstzuständen und Depressionen.



## Übungen zur Rumpfstabilität sind nicht besser als andere Trainingsformen.

Bei Schmerzen im unteren Rücken bieten Rumpfübungen im Vergleich zu anderen aktiven Übungen (z.B. Walking) keinen besonderen Vorteil.



## Die beste Übungsart ist die, die Ihnen Spaß macht.

Jeder Mensch ist anders – finden Sie eine Übung, die Ihnen Spaß macht und die sich leicht in Ihren Lebensstil integrieren lässt. Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Kraft- und Aerobic-Übungen können alle Ihre Schmerzen im unteren Rücken lindern.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. September

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