

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

„Hausübungen“ für den Rücken

Physiotherapeutin verrät Tipps, um auch daheim fit zu bleiben.

ST. PÖLTEN (pw). Rückenschmerzen zählen sicher zu den häufigsten Volkskrankheiten überhaupt. Wenig Bewegung, schlechte Haltung und vermehrtes Arbeiten im Sitzen sind die häufigsten Ursachen. Wie man auch in den eigenen vier Wänden für Abhilfe sorgen kann, verrät die St. Pöltner Physiotherapeutin Kristina Seltenheim. „Mit einem Hausübungsprogramm. Man versucht, mit seinen Patienten, etwa über Skype, neue Übungen abzusprechen“, erklärt Seltenheim. Und hat



Physiotherapeutin Kristina Seltenheim zeigt die „Brücke“ – einen der Klassiker für den unteren Rücken. Foto: Seltenheim

Schwerpunkt Gesundheit

meinbezirk.at/gesundheit

auch gleich eine Übung parat: „Die Brücke“ – einer der Klassiker für den unteren Rücken. Dazu den Bauch anspannen, die Arme in die Matte drücken, das

Becken bis zur schiefen Ebene heben. „Diese Übung kräftigt den unteren Rücken, das Gesäß und die hinteren Oberschenkel-Muskeln (die brauchen wir fürs Gehen). Dank unzähliger Steigerungsstufen ist die Übung für alle Altersklassen geeignet“, hält die Physiotherapeutin fest. „In Zeiten wie diesen, wo vor allem ältere Menschen nicht so viel außer Haus können, macht diese Übung Sinn.“ Die Berufsgrup-

pe der Physiotherapeuten sieht sich aktuell auch mit Problemen konfrontiert: Verdienstentgang, Versorgung von Akutpatienten, strenge Hygienevorschriften und die Frage nach Entschädigungen. Seltenheim, die auch die Physio-Austria-Vorsitzende vom Landesverband NÖ ist, erklärt: „Es ist eine schwierige Situation. Viele sind im Zwiespalt und versuchen, Risiko und Nutzen abzuwiegen.“