

Thema: Physiotherapie**Redakteur:**

Tipps zum Ischias-Schmerz

Rückenschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben. Neben Muskelverspannungen oder Bandscheibenproblemen kann auch ein eingeklemmter oder gereizter Ischiasnerv Probleme machen. Siegfried Meryn ist ein großer Anhänger der Physiotherapie und der physikalischen Therapie. Er empfiehlt erste Dehnübungen unter Anleitung zu machen, da Physiotherapeutinnen und Therapeuten genau wissen, was man beim Ischias machen muss.

O-Ton: Siegfried Meryn (Internist)