

**Thema:** Physiotherapie**Redakteur:**

---

## Rückenschmerzen: Bandscheibenvorfall

70 Prozent aller Österreicher sind zumindest einmal im Leben mit einer Wirbelsäulenerkrankung betroffen. Joana Nosek hatte einen Bandscheibenvorfall und schlimme Schmerzen. Dabei sind es meist einseitige Bewegungen bei Bürojobs die zur Schwächung der Muskulatur führen und dabei auch zur Mehrbelastung der Bandscheibe führen. 90 Prozent der betroffenen werden üblicherweise konservativ behandelt, unter anderem mit einer gezielten Physiotherapie.

**O-Ton:** Joana Nosek (Patientin), Nazem Atassi (Wirbelsäulenchirurg, Orthopädisches KH Speising)