

Thema: Physiotherapie**Redakteur:** Haschberger

Training gegen Rückenschmerzen

Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz - dieser alte Spruch hat immer noch seine Gültigkeit. Der Rücken schmerzt bei 70 Prozent der erwachsenen Österreicher mal mehr, mal weniger. Aber mit gezieltem Training lassen sich die Schmerzen reduzieren. Mit dem Arztbesuch warten die meisten Betroffenen, denn die ersten Beschwerden sind meist nur kleine Wehwehchen. Mit gezielten Übungen können die Physiotherapeuten die Rückenmuskulatur stärken, die Beweglichkeit erhöhen und die Schmerzen reduzieren.

O-Ton: Susanne Sohm-Armellini (Patientin), Wieland Gorbach (Patient), Monika Hehle (Patientin), Martin Steiner (Physiotherapie Kreispunkt), David Wurzer (Physiotherapeut)