

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

---

## Was bei Rückenschmerzen hilft

Einer aktuellen Studie zufolge ist es egal wie man sitzt, viel wichtiger ist Sport für die Rückenmuskulatur zu machen. Sport hilft auch leichte Rückenschmerzen zu beheben. Eine erste Maßnahme bei Schmerzen, die man auch in der Physiotherapie macht, ist die Übung "Becken kippen". Fitnesstrainer Roman Daucher zeigt noch weitere Rückenübungen.

**O-Ton:** Roman Daucher (Fitnesstrainer/Studiogast)