

Thema: Physiotherapie**Redakteur:** Pollak-Steurer

Volkskrankheit Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit - kein Wunder, dass es so viele Empfehlungen und Tipps um die Rückengesundheit gibt. Bettruhe hilft nicht gegen Schmerzen im Rücken, denn die werden durch fehlende Bewegung oft erst einmal hervorgerufen. Beim leicht nach vorne gebeugten Sitzen steigt der Druck auf den Rücken auf 200 Prozent. Sitzen ist für den Rücken also hauptsächlich Belastung. Vor allem die sogenannten Stabilisationsmuskeln sind für einen gesunden Rücken wichtig. Sich zwischendurch einmal so richtig durchstrecken ist immer eine Erleichterung für den Rücken, so die Therapeutin Renate Strondl.

O-Ton: Hannes Lechner (Sportarzt), Renate Strondl (Physiotherapeutin)