



Foto: aventis.de/lopata

Patienteninformation

Physiotherapie bei Rückenbeschwerden

Rückenbeschwerden betreffen viele Menschen und können unterschiedliche Ursachen haben. Viele können mit Physiotherapie wirkungsvoll behandelt werden.

Häufige Beschwerdebilder

- Rückenschmerzen
- Bandscheibenvorfall
- Skoliose (seitliche Verbiegung und Verdrehung der Wirbelsäule)
- Morbus Bechterew (entzündlich-rheumatische Wirbelsäulenerkrankung)
- Spinalkanalstenose (Verengung des Wirbelkanals mit Einengung des Rückenmarks)
- Hexenschuss (Lumbago)

Ursachen

Die Ursachen für diese Funktionsstörungen können sehr vielfältig sein. Eine ungünstige Haltung bei der Arbeit (zum Beispiel am Computer), schwere körperliche Arbeit, Bewegungsmangel oder Stress können Rückenschmerzen auslösen. Außerdem können Fehlbelastungen oder altersbedingter Verschleiß einen Bandscheibenvorfall oder eine Spinalkanalstenose hervorrufen. Auch genetische Faktoren können bei Erkrankungen im Rückenbereich eine Rolle spielen.

Symptome

Die Symptome bei Funktionsstörungen im Rücken können sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Häufig treten Schmerzen und Bewegungseinschränkungen mit unterschiedlichen Erscheinungsbildern auf. Bei Bandscheibenvorfällen oder einer Spinalkanalstenose können die Schmerzen zudem in eine Extremität ausstrahlen oder Taubheitsgefühle entstehen.

Physiotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten

Physiotherapie kann helfen, Rückenbeschwerden zu lindern und den Heilungsprozess zu fördern. Dazu führt der behandelnde Physiotherapeut eine physiotherapeutische Befundung/Diagnostik durch und stellt im Anschluss einen Behandlungsplan auf.

Folgende Behandlungsmöglichkeiten stehen dabei unter anderem zur Verfügung:

- Krankengymnastik, zum Beispiel zur Schmerzlinderung, Mobilisation der Gelenke, Kräftigung der Muskulatur sowie Haltungs- und Bewegungskorrektur, ggf. im Bewegungsbad
- Gerätegestützte Krankengymnastik (KG-Gerät), zum Beispiel zur Kräftigung der Muskulatur
- Manuelle Therapie, zum Beispiel Muskel- und Gelenktechniken
- Reha-Sport, Funktionstraining (Gruppentraining unter Anleitung)
- Ultraschalltherapie, Wärmetherapie oder Elektrotherapie



Bundesverband
selbstständiger
Physiotherapeuten –
IFK e.V.

Gesundheitscampus-Süd 33
44801 Bochum
Telefon: 0234 97745-0
Telefax: 0234 97745-45
E-Mail: ifk@ifk.de

www.ifk.de

Weiterführende Informationen unter anderem zu Rückenbeschwerden finden Sie auf der Internetseite des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V.

