



World
PT Day
2024

MYTHEN

VS

FAKTEN



MYTHOS: Mein Rücken tut sehr weh, ich muss ihn ernsthaft geschädigt haben.

FAKT: Rückenschmerzen können beängstigend sein, sie sind jedoch selten gefährlich oder stehen mit schweren Gewebeschäden oder lebensbedrohlichen Erkrankungen in Zusammenhang – die meisten Menschen erholen sich gut.



MYTHOS: Ich brauche ein MRT oder eine Röntgenaufnahme, um herauszufinden, was mit meinem Rücken nicht stimmt.

FAKT: Scans zeigen selten die Ursache von Rückenschmerzen. Sogenannte „auffällige Befunde“ bei Scans wie Bandscheibenvorfälle, Bandscheibenverschleiß und Arthritis sind bei den meisten Menschen ohne Schmerzen üblich und normal, insbesondere im Alter.



MYTHOS: Durch das Bücken und Heben beanspruche ich meinen Rücken übermäßig.

FAKT: Der Rücken nutzt sich nicht durch alltägliche Belastungen und Bücken ab. Eine schrittweise Steigerung der Rückenkraft sollte es Ihnen ermöglichen Gewichte und Lasten auf unterschiedliche Weise zu heben.



MYTHOS: Starke Schmerzmittel werden dazu beitragen, dass sich mein Rücken schneller besser fühlt.

FAKT: Schmerzmittel beschleunigen Ihre Genesung nicht. Einfache Schmerzmittel wie Ibuprofen sollten nur in Kombination mit anderen Maßnahmen wie körperlichen Übungen, und auch dann nur für kurze Zeit angewendet werden.



MYTHOS: Mein Rücken muss wieder in die richtige Position gebracht werden.

FAKT: Rückenschmerzen bedeuten nicht, dass etwas verschoben ist und wieder eingelenkt werden muss – Ihr Rücken ist stark und wird nicht „aus der Position“ rutschen. Es ist unmöglich, dass eine Bandscheibe „herausrutscht“.



MYTHOS: Ich werde älter und werde daher Schmerzen im unteren Rücken haben.

FAKT: Das Älterwerden ist keine Hauptursache für Schmerzen im unteren Rückenbereich, aber der Verlust der Kraft kann eine Ursache sein



MYTHOS: Ich sollte mich ausruhen und im Bett bleiben, damit sich mein Rücken erholt.

FAKT: Unmittelbar nach einer Verletzung kann das Vermeiden belastender Aktivitäten zur Schmerzlinderung beitragen. Für Ihre Genesung sind jedoch leichte Übungen und eine allmähliche Rückkehr zu normalen Aktivitäten wichtig.



MYTHOS: Es tut weh, wenn ich Übungen mache und mich bewege, also muss es schädlich sein.

FAKT: Der Rücken wird durch Bewegung und körperliche Aktivität gesünder. Die Wirbelsäule ist stark und kann sicher bewegt und belastet werden. Allgemeine Warnungen die Wirbelsäule zu schützen sind nicht notwendig und können zu Angst und Übervorsichtigkeit führen.



MYTHOS: Ich muss gerade sitzen, da meine schlechte Haltung meine Rückenschmerzen verursacht.

FAKT: Es gibt keine perfekte Haltung. Eine abwechslungsreiche Körperhaltung im Laufe des Tages ist gut für den Rücken. Sie sollte sich für Sie angenehm und entspannt anfühlen. Unterschiedliche Körperhaltungen sind eine Tatsache des Lebens.



MYTHOS: Ich muss viele Rumpfübungen machen, um Schmerzen im unteren Rücken zu vermeiden.

FAKT: Rückenschmerzen werden nicht durch eine schwache Körpermitte verursacht. Es gibt Belege dafür, dass spezielle Übungen für die Körpermitte bei Schmerzen und Behinderungen keinen größeren Nutzen bringen als allgemeine Übungen, z. B. Gehen.



MYTHOS: Ich brauche eine Operation oder Spritzen, um meine Rückenschmerzen los zu werden.

FAKT: Operationen und Injektionen bringen nur sehr selten eine Heilung. Übungen und Selbstmanagementtechniken werden empfohlen und haben sich als ebenso wirksam, aber mit weniger Risiko erwiesen.



MYTHOS: Je mehr Schmerzen ich habe, desto stärker ist meine Wirbelsäule geschädigt.

FAKT: Mehr Schmerzen bedeuten nicht immer mehr Schäden. Menschen mit ähnlichen Wirbelsäulenproblemen können sehr unterschiedliche Schmerzintensitäten empfinden.



Ihr Physiotherapeut berät Sie und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Schmerzen im unteren Rückenbereich am besten handhaben können.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. September

www.world.physio/wptday