

Köln, 26.02.2026

Pressemitteilung

Mythos oder Wahrheit: Physio Deutschland informiert zu Rücken- schmerzen

Tag der Rückengesundheit am 15. März 2026

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in Deutschland – und kaum ein Bereich ist so stark von Mythen und Halbwahrheiten begleitet wie der Rücken. Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März 2026 möchte Physio Deutschland wissenschaftlich fundiert mit weitverbreiteten Irrtümern aufräumen.

Warum Aufklärung wichtig ist

Rückenschmerzen betreffen Menschen aller Altersgruppen und gehören weltweit zu den führenden Gründen für Arbeitsausfälle und eingeschränkte Lebensqualität. Trotzdem lassen sich die meisten Beschwerden weder auf schwere Schäden noch auf akute Verletzungen zurückführen. Tatsächlich sind unspezifische Rückenschmerzen – also Schmerzen ohne eindeutige strukturelle Ursache – mit Abstand am häufigsten. Aktuelle Leitlinien belegen, dass die Beschwerden durch ein Zusammenspiel aus körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren entstehen können. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen zudem, dass sich die meisten Betroffenen gut erholen, wenn sie frühzeitig aktiv bleiben, Bewegung in den Alltag integrieren und Unterstützung im Selbstmanagement erhalten. Eine reine Fokussierung auf Gewebeschäden, Abnutzung oder Bildgebung greift hingegen zu kurz und verunsichert viele Menschen unnötig.

Physiotherapeut*innen arbeiten deshalb zunehmend mit einem bio-psycho-sozialen Ansatz, der körperliche Faktoren, Stress, Schlaf, Lebensstil und Bewegungsverhalten gleichermaßen berücksichtigt. Physiotherapeutin Vera Schwermer-Funke aus der Arbeitsgemeinschaft Prävention von Physio Deutschland betont: „Unser Ziel ist es, Ängste abzubauen, Patient*innen zu stärken und ein nachhaltiges, gesundes Bewegungsverhalten im Alltag zu etablieren. Wissen, gezielte Bewegung und der Aufbau von generalisierten Gesundheitsressourcen bilden dabei die zentralen Elemente einer erfolgreichen Rückentherapie.“

Geschäftsstelle Köln
Bonner Straße 143
50968 Köln
Telefon 02 21/98 10 27-0

E-Mail info@physio-deutschland.de
www.physio-deutschland.de

Bankverbindung
Sparkasse Köln Bonn
IBAN DE66 3705 0198 0007 8320 74
BIC COLSDE33

St-Nr. 214/5869/0040
UST-ID DE122662687

Durch verständliche Aufklärung und praxisnahe Anleitung werden Betroffene befähigt, ihre Beschwerden aktiv zu beeinflussen und langfristig eigenverantwortlich zu handeln. Physiotherapeut*innen nehmen hierbei eine Schlüsselrolle ein: Als Multiplikator*innen für evidenzbasiertes Wissen tragen sie dieses an unterschiedliche Zielgruppen weiter, fördern Gesundheitskompetenz und unterstützen Patient*innen dabei, Sicherheit im Umgang mit ihrem Körper zu entwickeln. „Die Wirbelsäule ist robust, anpassungsfähig und dafür gemacht, bewegt zu werden“, sagt Vera Schwermer-Funke. Vor diesem Hintergrund **räumt Physio Deutschland mit fünf populären Mythen auf** – erklärt und informiert darüber, was heute wirklich als evidenzbasiert gilt.

Mythen auf der Spur

Mythos 1: „Wenn mein Rücken stark schmerzt, muss etwas ernsthaft kaputt sein.“ Ein häufiger Irrtum: Viele Menschen glauben, Schmerzen seien direkt mit Gewebeschäden gleichzusetzen. Doch Studien zeigen, dass selbst etwa 85 Prozent der akuten oder starken Rückenschmerzen in der Regel keine ernsthafte oder gefährliche Schädigung bedeuten. „Schmerz ist komplex, oft ein sogenanntes multifaktorielles Geschehen und kein zuverlässiger Gradmesser dafür, ob und wie stark der Rücken strukturell betroffen ist“, erklärt Vera Schwermer-Funke.

Mythos 2: „Bettruhe ist das Beste bei Rückenschmerzen.“ Lange Zeit galt Schonung als erste Wahl – heute weiß man es besser. Zwar können kurze Ruhephasen direkt nach einer akuten Überlastung entlastend wirken, doch längere Bettruhe und Inaktivität können Beschwerden verlängern. Eine schrittweise, moderate Rückkehr zu Aktivität und Bewegung beschleunigt nachweislich die Genesung und wirkt einer Chronifizierung entgegen. Schwermer-Funke: „Bewegung und angepasstes Training hilft dem Rücken und dem gesamten Körper, baut Vertrauen in die eigene Belastbarkeit wieder auf und vermittelt Sicherheit.“

Mythos 3: „Ein MRT zeigt mir, was wirklich mit meinem Rücken los ist.“ Moderne Forschung zeigt klar: Bildgebende Verfahren wie Kernspintomografie (MRT) oder Röntgen sind bei den meisten Rückenschmerzpatient*innen nicht hilfreich. Viele angeblich „auffällige Befunde“, darunter Bandscheibenveränderungen oder Arthrose, kommen ganz normal auch bei Menschen ohne Beschwerden vor. „Bilder erklären selten den Schmerz. Man weiß dann nur, wie es im ‚Inneren‘ aussieht. Aber das sagt alleine nichts über die Symptome aus. Manchmal bringt das Wissen darüber auch neue Ängste und Symptome hervor“, so Vera Schwermer-Funke und ergänzt: „Entscheidend sind Funktionsfähigkeit, Bewegung und das, was Patienten im Alltag tatsächlich erleben.“

Mythos 4: „Bücken und Heben sind gefährlich für den Rücken.“ Der Rücken ist äußerst belastbar und anpassungsfähig. Es gibt keine gesicherten Hinweise, dass normales Bücken oder Heben langfristige Schäden verursacht. Die Wirbelsäule ist für vielfältige Belastungen ausgelegt, und gezieltes Training verbessert die Fähigkeit, auch schwerere Lasten sicher zu bewegen. „Es gibt keine verbotenen Bewegungen – nur ungewohnte. Regelmäßiges Training macht sie leichter. Patient*innen sollen sich sorglos bewegen und nicht in Angst verfallen und sich versteifen“, betont Vera Schwermer-Funke.

Mythos 5: „Nur Schmerzmittel oder eine Operation helfen wirklich.“ Wissenschaftlich ist belegt, dass starke Schmerzmittel die Erholung nicht beschleunigen, und Operationen

bei unspezifischen Rückenschmerzen selten notwendig sind. Stattdessen empfehlen Leitlinien Selbstmanagement, Bewegung, Physiotherapie und gezieltes Training als wirksamste Maßnahmen – mit deutlich geringerem Risiko. Schmerzmittel können kurzfristig unterstützen, beschleunigen aber die Genesung nicht. „Aktive Therapieansätze wirken besser als passive“, fasst Vera Schwermer-Funke zusammen.

Fazit: Mit Aufklärung den Rücken stärken

Physio Deutschland ruft zum **Tag der Rückengesundheit** dazu auf, Rückenschmerzen mit fundiertem Wissen zu begegnen. Wer Mythen hinter sich lässt und moderne, evidenzbasierte Empfehlungen berücksichtigt, stärkt nicht nur seinen Rücken, sondern auch das Selbstvertrauen in den eigenen Körper. Physiotherapeut*innen in der Nähe finden Interessierte auf der **Webseite von Physio Deutschland** unter **www.physio-deutschland.de** (Reiter „Patient*inneninformationen“, Rubrik „Physiotherapeut*innensuche“).

Über Physio Deutschland:

*Physio Deutschland – Deutscher Verband für Physiotherapie e.V. – bildet die Dachorganisation von mehr als 25.000 Mitgliedern in sieben Regionalverbänden. Der Verband vertritt die berufspolitischen und fachlichen Interessen der freiberuflichen, angestellten und angehenden Physiotherapeut*innen. Er ist der einzige Berufsverband für Physiotherapeut*innen in Deutschland, der im Weltverband der Physiotherapie (World Physiotherapy) und damit in internationalen Fachorganisationen Sitz und Stimme hat. Der Verband setzt sich für die Qualität in Aus-, Fort- und Weiterbildung ein und strebt die akademische Ausbildung von Physiotherapeut*innen in Deutschland an. Umfangreiche Informationen rund um die Physiotherapie finden Interessierte auf der Patienten-Seite der Verbands-Homepage unter <https://www.physio-deutschland.de/patienten-interessierte.html>. Dort gibt es auch eine Physiotherapeut*innensuche, mit deren Hilfe Interessierte eine Praxis in Wohnortnähe finden können.*

Pressekontakt:

Nadine Baltes

Telefon: 0221-981027-33

E-Mail: baltes@physio-deutschland.de

oder presse@physio-deutschland.de

Internet: www.physio-deutschland.de