

Rückengesundheit

Mythen und Fakten

Rückenschmerz-Mythen sind weit verbreitet. Physio Deutschland erklärt, was wissenschaftlich belegt hilft – und was nicht.



Dein Rücken kann mehr, als du denkst!

» Mythos 1 – „Starke Schmerzen = schwere Schäden“

Rückenschmerzen wirken beunruhigend, bedeuten aber selten strukturelle Schäden. Schmerz ist komplex und wird von vielen Faktoren beeinflusst. Entscheidend ist, wie gut du funktionierst und dich bewegst – nicht, wie stark der Schmerz empfunden wird.

» Mythos 2 – „Schonung ist die beste Therapie“

Kurze Ruhe kann helfen, aber längere Bettruhe verzögert die Heilung. Bewegung steigert Vertrauen, Belastbarkeit und reduziert Beschwerden. Ein langsamer Wiedereinstieg in Aktivität wirkt nachweislich besser als Passivität und fördert langfristige Rückengesundheit.

» Mythos 3 – „Ein MRT zeigt die wahre Ursache“

Bildgebung erklärt selten Rückenschmerzen. Viele „Auffälligkeiten“ sind bei beschwerdefreien Menschen völlig normal. Ein MRT kann verunsichern, statt Klarheit zu schaffen. Entscheidend ist, wie du dich im Alltag bewegst und was du funktionell kannst.

» Mythos 4 – „Bücken und Heben sind gefährlich“

Der Rücken ist belastbar und anpassungsfähig. Normale Bewegungen wie Bücken oder Heben schaden nicht. Ungewohntes kann sich anfangs komisch anfühlen – Training macht es leichter. Es gibt keine verbotenen Bewegungen, nur untrainierte.

» Mythos 5 – „Nur Schmerzmittel oder OP helfen“

Operationen sind bei unspezifischen Rückenschmerzen selten nötig. Schmerzmittel lindern, beschleunigen aber keine Genesung. Wirksam sind aktive Maßnahmen: Bewegung, Physiotherapie und Selbstmanagement kann man nutzen.

Über Physio Deutschland

» Als mitgliederstärkster Berufsverband setzt Physio Deutschland auf wissenschaftlich fundierte Physiotherapie.

Über unsere Website und Social Media Kanäle erhältst du verlässliche Informationen rund um den Verband, die Physiotherapie und die unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten.

» Außerdem findest du hier die Therapeut*innensuche für qualifizierte Behandlung in deiner Nähe.

