



Schmerzen im unteren Rücken verursachen weltweit am **meisten Beschwerden.**

Nur etwa **1-5%** der Schmerzen im unteren Rücken werden durch

ernsthafte Krankheiten oder Verletzungen verursacht.

Training kann helfen, **Mobilität und Kraft** aufzubauen.



Bücken und Heben sind normale Bewegungen, die **dem Körper nicht schaden** - viele Arten von **Training**, darunter Krafttraining mit Gewichten, können **von großem Nutzen sein.**

CHRONISCHE SCHMERZEN



Chronische Schmerzen sind ein großes **globales Gesundheitsproblem**

Fakten über Schmerzen

Akute Schmerzen warnen uns vor möglichen Gewebeschädigungen und treten typischerweise plötzlich nach bestimmten Ereignissen wie Operationen, Geburten, Knochenbrüchen oder Traumata auf.

Chronische Schmerzen dienen keinem biologischen Zweck, da keine akute Gefahr einer Gewebeschädigung besteht. Chronische Schmerzen können als Krankheitszustand angesehen werden und können für Monate oder Jahre anhalten.

Therapeutische Übungen sind Teil aller Richtlinien zur Behandlung von chronischen Schmerzen. Fragen Sie Ihre Physiotherapeuten, die Experten für Bewegung



Movement for Health
World Physical Therapy Day



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org