



Gezielte Bewegung gegen Rückenschmerzen!

Physiotherapie **wirkt.**

Physiotherapie wirkt: Effektiv und nachhaltig

Physiotherapie nimmt eine zentrale Rolle in der Behandlung und Prävention von Rückenschmerzen ein. Nationale und internationale Leitlinien empfehlen einen aktiven Therapieansatz, bei dem gezielte physiotherapeutische Massnahmen im Mittelpunkt stehen.²

Zentrale physiotherapeutische Massnahmen sind:

- **Verbesserung der Beweglichkeit**
Durch Kräftigungs-, Stabilisations- und Mobilisationsübungen.
- **Förderung von Selbstmanagement**
Durch Beratung im Umgang mit Schmerzen und Anleitung zu gesundheitsförderndem Verhalten im Alltag.
- **Interprofessionelle Zusammenarbeit**
Zusammenarbeit mit anderen Gesundheitsfachpersonen – insbesondere bei chronischen Verläufen.

Ziel ist es, die Chronifizierung zu vermeiden, die körperliche Funktionsfähigkeit zu verbessern und die Lebensqualität langfristig zu steigern.

Rückenschmerzen: Aktiv bleiben mit Physiotherapie

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen in der Schweiz. Rund 88 % der Bevölkerung berichten, innerhalb eines Jahres Rückenschmerzen erlebt zu haben und 22 % klagen sogar mehrmals pro Woche über Beschwerden.¹

Oft gehen die Beschwerden mit Einschränkungen im Alltag und im Berufsleben einher und gehören zu den Hauptursachen für Arbeitsunfähigkeit und Invaliditätsanmeldungen.

In den meisten Fällen sind Rückenschmerzen harmlos. Wichtig ist jedoch, sogenannte Red Flags – also Warnzeichen für seltene, aber ernsthafte Ursachen wie Frakturen, Infektionen oder neurologische Notfälle – auszuschliessen. Liegen keine Hinweise auf solche ernsthaften Auslöser vor, handelt es sich in der Regel um unspezifische Rückenschmerzen.¹

Vor allem chronische Rückenschmerzen können die Lebensqualität erheblich mindern. Sie verursachen nicht nur direkte Behandlungskosten, sondern auch indirekte Kosten durch Arbeitsausfälle und verminderte Produktivität.

Wissenschaftlich belegt: Physiotherapie zahlt sich aus

Die aktuelle Studie der Berner Fachhochschule (BFH) zeigt klar: Physiotherapie ist bei Rückenbeschwerden wirksam – und spart Kosten. Physiotherapeutische Massnahmen wirken bei Rückenschmerzen – sowohl bei akuten als auch bei chronischen Beschwerden. Besonders die aktive Bewegungstherapie wird als effektive Methode zur Schmerzlinderung und Funktionsverbesserung hervorgehoben.²

Auch aus gesundheitsökonomischer Perspektive bietet die Physiotherapie klare Vorteile: Sie senkt das Risiko einer Chronifizierung, kann kostspielige Folgebehandlungen vermeiden und trägt dazu bei, langwierige Arbeitsunfähigkeiten zu reduzieren. Das bedeutet einen Gewinn – sowohl für die Betroffenen als auch für das Gesundheitssystem.



Mehr dazu unter
physioswiss.ch/physiotherapie-wirkt

Warum Physiotherapie mehr ist als nur Bewegung

Physiotherapeut:innen verbinden medizinisches Fachwissen mit praktischen Fähigkeiten und klinischer Erfahrung. Ihre Behandlungen basieren auf einer physiotherapeutischen Diagnose, aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie dem individuellen Therapieziel. Im Zentrum stehen eine gezielte, therapeutische Behandlung, Beratung und Instruktion – abgestimmt auf den Gesundheitszustand und die Ressourcen der Patient:innen.



Literaturhinweise

¹ Rheumaliga Schweiz. Rückenreport 2020. Zürich: Rheumaliga Schweiz; 2020.

² Schurz A, Taeymans J, Baur H, Lutz N. Die Rolle der Physiotherapie bei nichtübertragbaren Krankheiten und Sturzprävention in der Schweiz. Endbericht. Bern: Berner Fachhochschule; 2024.