



**Physikalische Therapie:** Auf dem Rücken der Patientin werden für die Elektrobildung Vakuum-Elektroden angelegt. FOTO: HEIDI FROEICH

## Wie man den Schmerz bekämpfen kann

*Belastung reduzieren, Belastbarkeit steigern*

■ **Bad Oeynhausen (fro).** Henschuss, Bandscheibenvorfall, Ischias, Arthrose – gibt viele Erkrankungen, die Rückenschmerzen verursachen. Und natürlich unendlich viele Möglichkeiten den Schmerz zu bekämpfen. „Betruhe ist die schlechteste Möglichkeit“, betont Niels Backe. Allenfalls bei starken akuten Beschwerden werden heute – da ist sich der leitende Physiotherapeut im Rehaconcept mit allen Kollegen einig – noch ein „zwei Tag Ruhe“ empfohlen. Ansonsten gelte es so schnell wie möglich wieder in Bewegung zu kommen.

Schmerzmittel und Spritzen können nur kurzfristig für Linderung sorgen und den Einstieg in die Bewegung erleichtern. Auch physikalische Therapien – wie Strom-, Ultraschall, Kälte- und Wärmeanwendungen – wirken entspannend, entkrampfend und durchblutungsfördernd. Backe: „Was dann tatsächlich hilft, ist von Fall zu Fall verschieden; da ist auch die Erfahrung des Therapeuten gefragt.“ Fest steht für ihn aber auf jeden Fall, dass solche Verfahren eine krankengymnastische Behandlung nur ergänzen, aber



**Ganzheitlich:** Niels Backe sieht den Physiotherapeuten als eine Art „Personal Trainer“.

nicht ersetzen können.

Die Symptome zu lindern ist die eine Sache – viel wichtiger ist die Ursache zu finden und zu beheben. „Der Stuhl am Schreibtisch, die Matratze, Stress, muskuläre Dysbalancen“, zählt Backe einige Möglichkeiten auf, die Haltungsschäden und Rückenschmerzen verursachen können.

Die in einer physiotherapeutischen Behandlung zwar nicht beseitigt, aber zumindest thematisiert werden können. Backe: „Rückenschmerzen lassen sich nur dauerhaft nur ganzheitlich bekämpfen.“