



**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](http://www.wcpt.org)