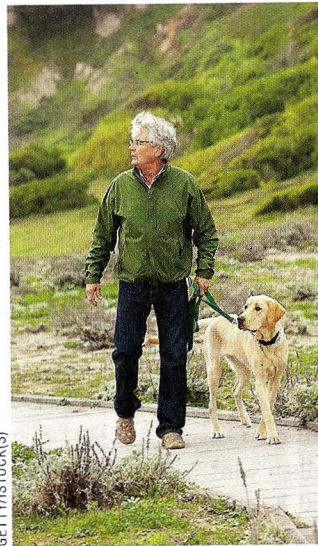


Rückenschmerzen

Langfristig hilft nur Bewegung

KÖLN (D) – Wer ständig Rückenschmerzen hat, sollte sich viel bewegen. Laut Ärzten der Universitätsklinik Köln ist beispielsweise Gymnastik und genügend Bewegung im Alltag das Einzige, was langfristig hilft. Die Forscher werteten die Daten



GETTY/ISTOCK(3)

von über 4000 Studien aus. Bei allen anderen Therapien, wie Akupunktur, Massage, Wärmerotherapie oder elektronische Nervenstimulation, sei der Nutzen nicht belegt.

Der Orthopäde