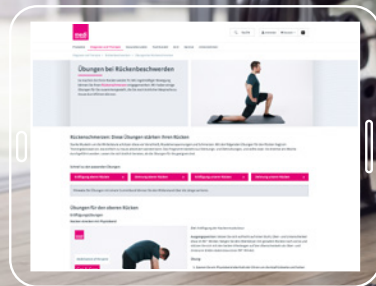


Therapiebegleitende Übungen bei

RÜCKENSCHMERZEN

Spezielle Übungen können mobilisieren, stabilisieren und Ihre Muskulatur kräftigen – für einen gestärkten Rücken und weniger Schmerzen im Alltag. Über die QR-Codes auf der Rückseite gelangen Sie direkt zu den therapiebegleitenden Übungen.



Therapiebegleitende Übungen

Rückenschmerzen
(Lumbalgie)



Bandscheiben-
protrusion / -prolaps



Facetten-
gelenkarthrose



Iliosakralgelenk-
syndrom



Absolvieren Sie nach ärztlicher Rücksprache das für Ihre Beschwerden geeignete Übungsprogramm. Einfach QR-Code scannen, um direkt zu den Übungsvideos zu gelangen.

Gegebenenfalls weitere Therapiehinweise für Patient:innen:

