

Aktiv gegen Rückenschmerzen

15.9.2026 - | Sana Kliniken

Das Kreuz mit dem Kreuz trifft fast jeden: Mehr als 80 Prozent der Deutschen leiden in ihrem Leben an Rückenschmerzen. Woher die Beschwerden kommen, wie Behandlungswege aussehen, was Physiotherapie heute leisten kann und was jeder vorbeugend tun kann, darum dreht sich die kostenfreie Info-Veranstaltung am Dienstag, 29. September, um 17.30 Uhr, im Achenbach-Krankenhaus Königs Wusterhausen. Der Vortragsabend mit Yvonne Erler, Leiterin des Therapiezentrums im Klinikum Dahme-Spreewald, steht unter dem Titel „Aktiv gegen Rückenschmerzen - Moderne Physiotherapie für Alltag, Beruf und Freizeit“. Im Anschluss steht die erfahrene Therapeutin für individuelle Gesundheitsfragen zur Verfügung.

Rückenschmerzen sind ein echtes Volksleiden. „Bei den meisten Menschen klingen die Beschwerden nach drei Tagen bis sechs Wochen zwar von allein wieder ab – allerdings kehren die Schmerzen häufig wieder“, sagt Yvonne Erler. Die Leiterin des Therapiezentrums im Klinikum Dahme-Spreewald ist eine versierte Physiotherapeutin, betreut unter anderem den Deutschen Basketball Bund und ist Mitglied in der Arbeitsgruppe Rückenschmerz an der Medizinische Universität Lausitz – Carl Thiem. Mit ihrem Team im Therapiezentrum im Achenbach-Krankenhaus Königs Wusterhausen und in der Spreewaldklinik Lübben begleitet sie jedes Jahr hunderte Patienten dabei, wieder fit und mobil für den beruflichen und privaten Alltag zu werden. Ein Großteil der Patienten leidet unter Rückenschmerzen. In den KDSD-Therapiezentren finden sie eine große Bandbreite an Therapieangeboten, moderne Trainingsgeräte und speziell geschulte Therapeuten.

Woher die Rückenschmerzen kommen, wie sie physiotherapeutisch behandelt werden können und Übungen als Bonus - das zeigt Yvonne Erler zur kostenfreien Info-Veranstaltung am 29. September im Achenbach Krankenhaus Königs Wusterhausen.

Haltungsschäden schon bei ABC-Schützen

„Die Ursachen für Rücken- und Nackenschmerzen liegen zum Teil schon in der Kindheit. Etwa 60 Prozent aller Kinder haben bereits nach der Einschulung Haltungsschäden. Später führen häufig sitzende Tätigkeiten zu Beschwerden“, erklärt Yvonne Erler. Wie und warum einseitige oder falsche Belastungen der Wirbelsäule zu schaffen machen und welche Rolle die Muskulatur spielt, das zeigt die Physiotherapeutin am Dienstag, 29. September, anschaulich in ihrem Vortrag. „Beschwerden im Rücken und Nacken lassen sich jedoch nicht allein auf physische Belastungsfaktoren zurückführen. Auch Stress und emotionale Aspekte können Schmerzen verursachen“, betont die Therapieleiterin.

Effektive Mischung aus Therapie-Bausteinen

Doch ganz gleich, ob physische oder psychische Faktoren die Beschwerden auslösen: Wer das Kreuz mit dem Kreuz hat, ist häufig im Alltag eingeschränkt und verliert Lebensqualität. „Getreu der Redewendung: „Sich regen bringt Segen“ ist körperliche Bewegung das Beste, um möglichst schnell wieder gesund zu werden und weiteren Beschwerden vorzubeugen“, betont Yvonne Erler. Allerdings sind das richtige Maß und eine professionelle Begleitung dabei entscheidend. „Eine moderne Therapie gegen Rückenschmerzen sollte verschiedene Bausteine wie körperliches Training, Ausgleichsübungen und abwechslungsreiche Bewegungsformen wie Spazieren, Wandern, Schwimmen und Yoga miteinander kombinieren“, erklärt die Physiotherapeutin. Wie einzelne

Behandlungspfade konkret aussehen können, das skizziert die Referentin ebenfalls in ihrem Vortrag.

Tipps für Büropause und Feierabend

Als Bonus zeigt die Physiotherapeutin einige einfache Ausgleichsübungen, die ohne viel Aufwand im Alltag eingebunden werden können und für eine gute Körperausrichtung und einen stabilen Rumpf sorgen. Im Anschluss an den Vortrag können Interessierte ihre individuellen Fragen zum Thema stellen. Die Teilnahme an dem Infoabend ist kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung möglich. Der Vortrag beginnt am 29. September, um 17.30 Uhr, im Konferenzraum im Achenbach-Krankenhaus Königs Wusterhausen.

Über das Klinikum Dahme-Spreewald

Unter dem Dach des Klinikums Dahme-Spreewald vereinen sich die beiden Standorte Spreewaldklinik Lübben und das Achenbach-Krankenhaus Königs Wusterhausen. Die beiden Krankenhäuser versorgen jährlich mehr als 25.000 stationäre und mehr als 50.000 ambulante Patientinnen und Patienten. Dafür stehen in den beiden Krankenhäusern der Grund- und Regelversorgung insgesamt 448 Betten in neun Fachbereichen zur Verfügung. Die jährlich steigende Zahl an versorgten Patienten belegt die Bedeutung und die Akzeptanz einer kompetenten und qualitativ hochwertigen Versorgung in der Region. Besondere Expertise beweist das Klinikum Dahme-Spreewald in der Weichenstellung von zukünftig wichtigen Bereichen. So gehören Palliativmedizin und Spezielle Schmerztherapie schon heute zum fest etablierten Behandlungsspektrum. In der Gesundheitsakademie Heinz-Sielmann, die ebenfalls unter der Trägerschaft des Klinikum Dahme-Spreewald steht werden mehr als 130 Schülerinnen und Schüler auf den Berufsalltag in der Pflege vorbereitet. Die Gesundheitsakademie zählt zu den größten Einrichtungen dieser Art im Land Brandenburg. Ergänzend bestehen seit 2019 ambulante Versorgungsmöglichkeiten. Zunächst durch das Medizinische Versorgungszentrum Dahme-Spreewald in Königs Wusterhausen in den Bereichen Allgemeinmedizin/Innere Medizin, Chirurgie und Kinder- und Jugendmedizin sowie seit 2022 im MVZ Poliklinik Lübben in den Bereichen Allgemeinmedizin, Gynäkologie und Chirurgie.

[Über die Sana Kliniken AG](#)

<https://www.sana.de/newsroom/aktiv-gegen-rueckenschmerzen>