



Mit konservativen und aktiven Therapiemaßnahmen gegen Schmerzen.

15.04.2019 10:26 CEST

IQWiG bestätigt: Training hilft gegen Schmerzen

Mit seinem Portal [Gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de) erfüllt das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) einen Teil seines Auftrages zur Aufklärung der Öffentlichkeit in gesundheitlichen Fragen.

In einem kürzlich dort erschienenen Artikel bestätigt das Institut, dass Bewegung gegen Schmerzen hilft: „Bewegung und Sport gehören außerdem zu den wenigen Therapien, für die nachgewiesen ist, dass sie Rückenschmerzen lindern können.“

Auch die oftmals anfängliche Verschlimmerung der Schmerzen sei völlig normal: „Zudem muss sich der Körper an die zusätzliche Bewegung gewöhnen. Das kann anstrengend sein und außer zu harmlosem Muskelkater manchmal auch zu einer vorübergehenden Verstärkung der Schmerzen führen. [...] Wichtig ist: Wenn die Ärztin oder der Arzt (seltene) ernsthafte Ursachen für die Beschwerden ausgeschlossen hat, gibt es keinen Grund, sich vor Bewegung zu fürchten.“

Damit ebnet das Institut auch politisch den Weg hin zu mehr aktiven und konservativen Therapiemaßnahmen, ein Ansatz, den FPZ bereits seit 25 Jahren verfolgt.

Das Unternehmen FPZ ermöglicht seit 1993 die nützlichsten Therapien, um die menschliche Muskulatur als körpereigene Apotheke zu aktivieren und den Menschen damit mehr gesunde Lebensjahre zu ermöglichen.

Zum aktuellen Leistungsspektrum des Forschungs- und Präventionszentrums gehören Programme zum chronischen Rückenschmerz, Arthrose, Osteoporose und Sturzprophylaxe.

Die entwickelten Programme von FPZ reduzieren die Auswirkungen der großen chronischen Volkskrankheiten und erzielen breitbandspektrale Effekte auf körperlicher und mentaler Ebene, die die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Menschen nachhaltig steigern.

Es werden ausschließlich Therapien zur Anwendung gebracht, die dem modernsten Stand der Wissenschaft entsprechen und den Nutzen zweifelsfrei bewiesen haben. FPZ versteht sich als Wissensbrücke aus der Wissenschaft in die praktische Anwendung, um Therapeuten und Betroffenen zu befähigen.

Bis 2025 will FPZ seinen teilnehmenden Patienten mehr als 500.000 gesunde Lebensjahre ermöglicht haben.

// FPZ GmbH. GF: Dr. rer. soc. Frank Schifferdecker- Hoch. HRB 24453 Köln.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Sammelbezeichnungen wie Ärzte, Mitarbeiter, Patienten, Wissenschaftler sind

daher als geschlechtsneutral anzusehen.

Kontaktpersonen



Catharina Kern

Pressekontakt

Marketing & PR

catharina.kern@fpz.de

+49 221 99530651