

Liebe Patientin, lieber Patient,

Massagen sind bei vielen Patienten sehr beliebt. In einigen wissenschaftlichen Studien konnte ein positiver Effekt von Massagen nachgewiesen werden, besonders wenn sie mit Bewegungsübungen kombiniert wurden. Massagen können zur Behandlung von länger bestehenden oder chronischen Rückenschmerzen in Verbindung mit aktiver Bewegungstherapie angewendet werden. Ihre Wirkung ist jedoch bei akuten Rückenschmerzen nicht erwiesen. Günstiger für den Heilungsverlauf ist Ihr eigenes Bewegungstraining!

Generell ist Bewegung gut für Sie und Ihren Rücken! Spezielle Schulungsprogramme werden von Krankenkassen angeboten. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach! Auch Volkshochschulen und Sportvereine engagieren sich auf diesem Gebiet. Ein Schulungsprogramm besteht neben bestimmten Muskelübungen auch aus Informationen über Aufbau und Funktion des Rückens und über Belastung des Rückens bei verschiedenen Körperhaltungen. Die besten Ergebnisse wurden mit einem intensiven Programm von drei bis fünf Wochen Dauer erreicht.

Es ist von Anfang an wichtig, aktiv zu werden. Wie Ihr ideales Bewegungsprogramm aussieht, besprechen Sie am besten mit Ihrem behandelnden Arzt. Die Entscheidung, welche Behandlung im Einzelfall angebracht ist, hängt von Ihrer Fitness, Ihren Begleiterkrankungen, Ihren konkreten Beschwerden und Ihren persönlichen Vorlieben ab.

Welche Patienten erhalten Massage auf Kassenrezept?

Ihr Arzt darf Ihnen Massagen nur noch in seltenen Fällen verordnen. Er darf nicht mehr frei entscheiden, sondern ist dabei an strenge Verordnungsvorgaben gebunden. Dabei ist die Verordnung von Massagen auf ganz bestimmte Krankheitsbilder begrenzt. Ebenfalls begrenzt ist die Verordnungshöchstmenge von Massagen.

Was Sie selbst tun können

Gemeinsam mit Ihrem Arzt sollten Sie besprechen, wie Sie mit den folgenden Maßnahmen Ihre Gesundheit stärken können:

- Getreu dem Motto: „Sich regen bringt Segen“ ist aktive körperliche Bewegung das Beste, um möglichst schnell wieder gesund zu werden und weiteren Beschwerden vorzubeugen
- Werden Sie aktiv und stärken Sie Ihren Rücken durch Bewegung
- Besprechen Sie das auf Sie abgestimmte Bewegungsprogramm (Schwimmen, Walken, Radfahren, ...) mit Ihrem behandelnden Arzt
- Nutzen Sie Schulungsprogramme Ihrer Krankenkasse, Volkshochschule und von Sportvereinen
- Nutzen Sie aktives Rückentraining in Fitness-Studios

Möchten Sie Massagen zur Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens in Anspruch nehmen, können Sie in vielen Physiotherapiepraxen mittlerweile entsprechende Wellnessangebote als Selbstzahlerleistung erhalten.