



1. Wie nennt man das Körpersystem, das Bewegung ermöglicht, durch Training gestärkt wird und so als stützendes Korsett die Wirbelsäule stabilisiert?
2. Schmerz hat auch eine positive Seite. Er dient dem Körper als ...
3. Wenn Rückenschmerzen eine Dauer von 6 Wochen nicht überschreiten, bezeichnet man sie als ...
4. Wie nennt man die Körperstruktur, die als Puffer zwischen den Wirbelkörpern liegt und durch einen Vorfall starke Schmerzen auslösen kann?
5. Die Physio Aktiv Rückenstudie hat gezeigt, dass man durch Training nicht nur Rückenschmerzen lindern, sondern auch was deutlich verbessern kann?
6. Sie übernimmt eine tragende Rolle im Rücken
7. Wenn ein Rückenschmerz ohne bekannte Ursache besteht, bezeichnet man ihn als ...
8. Wenn Schmerz chronifiziert, merkt sich der Körper den Schmerz, auch wenn der einstige Anlass vielleicht gar nicht mehr besteht. In diesem Fall bildet sich was aus?