

# Fit und Gesund mit Qualität



## Wie effektiv sind Rückenkräftigungsprogramme?

Die Bekämpfung von Rückenschmerzen belastet das Gesundheitswesen in hohem Maße. In den USA beispielsweise werden 46,5 Prozent des gesamten Heilmittelbudgets für Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates veranschlagt, von diesem Budget wurden wiederum 80 Prozent für Rückenschmerzen vergeben. Allgemeine körperliche Aktivität haben bei der Prävention bzw. bei der Behandlung von chronischen Rückenschmerzen mittlerweile eine hohe Bedeutung.

### Gegen Rückenschmerzen gesundheitsorientiert trainieren

Das gesundheitsorientierte Fitness-Studio bietet sich als Ansprechpartner bei klassischen Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen an und ist mit seinen Kompetenzen, Ausstattungen und Angeboten prädestiniert für diese Arbeit. Insbesondere auch weil der Trend zur Selbstverantwortlichkeit für die eigene Gesundheit und das Wohlergehen immer weiter zunimmt und von politischer Seite auch gefordert wird.

Mehrere Anbieter auf dem Markt haben sich sogar in ihrem Angebot auf die Bekämpfung von Rückenschmerzen spezialisiert (z.B. Kieser, FPZ) und

sind mit ihren Konzepten stark in der Öffentlichkeit und in den Medien vertreten. Die meisten gesundheitsorientierten Einrichtungen, die sich diesem Thema zugewandt haben, integrieren entsprechende Rückentrainingsprogramme (z.B. David Rückenprogramm) als ein zusätzliches Angebot im allgemeinen Fitnessbetrieb.

Dabei ist allerdings zu beachten, dass die Arbeit mit Rückenschmerz-„Patienten“ problematisch sein kann, da der Rückenschmerz zumeist unspezifisch ist und keine genaue Ursache von ärztlicher Seite festgestellt werden kann. Entsprechend existieren auch noch keine einheitlichen bzw. nachgewiesenen Bewegungskonzepte.

Und genau zu dieser Thematik möchten wir in dieser Ausgabe und in einer der nächsten Ausgaben, zwei interessante Studien vorstellen, die sich mit der Effektivität von Trainingsprogrammen bei/ gegen Rückenschmerzen auseinandergesetzt haben.

Bei der Studie Miltner, et al. 2001\* – die nun vorgestellt wird – handelt es sich um eine Metaanalyse (Übersicht) über sämtliche Studien, die sich mit dem Themenkomplex chronischer lumbaler Rückenschmerz und der MedX-Therapie (Kieser) auseinandersetzen.

### Das Grundkonzept der MedX-Therapie in der Diskussion

Die MedX-Therapie basiert auf der isolierten Kräftigung der Lumbalextensoren (Pollock et al 1989). Deren Wirkung konnte bei Gesunden ausreichend untersucht werden. Dabei wurde beispielsweise nachgewiesen, dass bei Gesunden eine Kraftverbesserung von 60,6 Prozent erreicht werden kann. Für die lumbale Extensorenkräftigung konnte Graves et al. 1990 zeigen, dass ein ein bis zwei Mal wöchentliches Training dabei ausreicht und nach zwölf bis 20 Therapiesitzungen sich die größten Kraftzunahmen einstellen. Allerdings kann mit diesen Untersuchungen keine Aussage darüber getroffen werden, auf welche morphologisch/neurophysiologischen Adaptationen die Kraftverbesserungen zurückzuführen ist und ob die gekräftigten Lumbalextensoren Rückenschmerzen vorbeugen können. Zum anderen schließt dies auch nicht darauf, dass eine Schwäche der Lumbalextensoren Ursache für Rückenschmerzen sein können bzw. Rückenschmerzen mit der Kräftigung der Muskulatur nachlassen.

### Qualität und Effektivität der bislang erschienenen Studien

In einer Übersicht wurden die bislang erschienenen Studien nach Qualität der Studien, nach der Effektivität und nach den Kosten der Therapie betrachtet. Insgesamt wurden sieben Studien ausgewertet, die über 1100 mittels MedX-Therapie behandelte Fälle berichten, wobei einschränkend beachtet werden muss, dass allein 895 Patienten in einer Studie angefallen waren.

Dabei wurde bezüglich der Qualität des Studiendesigns festgestellt, dass die Anforderungen aller erfassten Untersuchungen nicht dem hohen An-

### Kontakte

Gütegemeinschaft Gesundheitssportzentrum e.V.



Dipl.-Sportl. Siw Waffenschmidt  
(Mo-Do v. 10-16.00 Uhr)

Wiener Weg 1a, 50858 Köln

Tel.: 0221/4846331, Fax: 0221/4844637

ral-fitness@t-online.de

www.ral-fitness.de

TÜV Rheinland  
Product Safety GmbH



Herr Reitz  
Am Grauen Stein, 51105 Köln

Tel.: 0180 3 112 112, Fax: 0180 3 00 169

safety@tuv.com

www.tuv.com/safety