

# Gut zu wissen

**Für Sie gelesen in der Fachzeitschrift  
für die Fitness – Branche „ Bodylife“  
Heft 2 Februar 2002**

**Pro und Kontra**

**„ Kieser – Training“**

spruch an wissenschaftlich abgesicherte „evidence based medicine“ Studien entspricht (z.B. keine Scores und Nachuntersuchung, keine randomisierte Doppelblindstudie). Dies bedeutet, dass die Akzeptanz und Relevanz der MedX-Studien durchaus fragwürdig erscheinen.

## **Die Wirkung des MedX- Trainingsprogramms**

Hinsichtlich der Effektivität des MedX-Trainingsprogramms wurde zusammenfassend festgestellt, dass die Verminderung des Schmerzes durch das Programm hauptsächlich auf eine trainingsbedingte Veränderung der Schmerzempfindlichkeit und -toleranz zurückzuführen ist. Als weitere Ursache für die schmerzreduzierende Wirkung kamen die Ablenkung vom Schmerz, die Verbesserung des Aktivitätensniveaus, die verbesserte körperliche Fitness und die damit verbundene muskuläre Stabilisation in Betracht. Die Autoren trafen daher die Aussage, dass die Verbesserung der Lumbalextensorenkraft somit nur einen Faktor in dem Ursachenmodell der Schmerzreduzierung darstellt.

Des Weiteren wurde von den Autoren angemerkt, dass noch keine vergleichende Studie mit anderen Therapiekonzepten existiert, womit die Möglichkeit bestehen würde, die Effektivität der MedX-Therapie nachzuweisen.

Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass das Grundprinzip der MedX-Therapie – die Schwäche der Lumbalextensoren als primärer Faktor für den lumbalen Rückenschmerz – **nicht als erwiesen angesehen werden kann** und weitere wissenschaftliche Studien notwendig sind, um die MedX-Therapie im Sinne einer „evidence based medicine“ einstufen zu können.

In einer der nächsten Rubriken werden wir eine Untersuchung vorstellen, die ganz erstaunliche Ergebnisse bezüglich der Wirkung von unterschiedlichen Bewegungskonzepten vorstellt.

\* Miltner, o./ Wirtz, D.C./ Siebert, H.: „Die Kräftigung der Lumbalextensoren (MedX) – die Therapie beim chronischen Rückenschmerz – eine Übersicht und Metaanalyse“. In: Zeitschrift für Orthopädie 2001; 139:287-293.

Genannten Literaturhinweise sind über die Gütegemeinschaft zu beziehen.