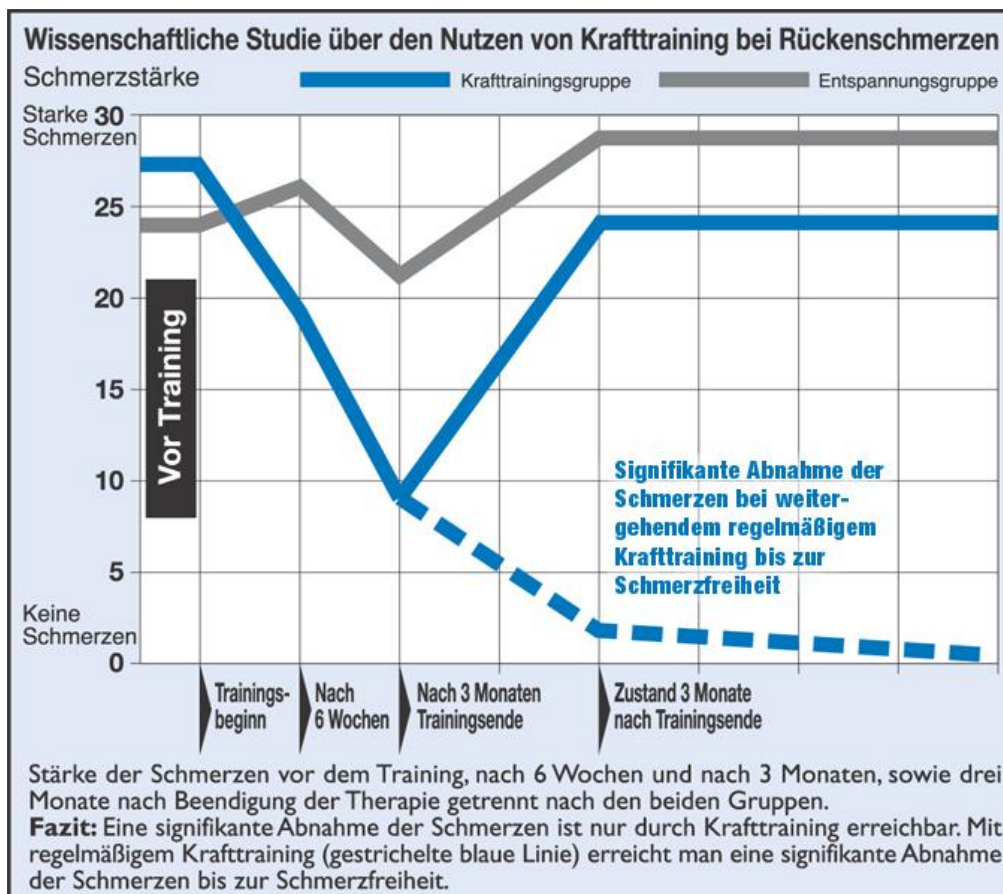


Weniger Schmerzen durch Krafttraining bei Rückenpatienten

Rückenschmerzen sind ein ausserordentlich häufiges Beschwerdebild, das nach neueren statistischen Erhebungen einen geradezu epidemischen Verlauf annimmt. Nahezu 80% aller Erwachsenen sind davon betroffen. 70% der Schmerzen treten im Lendenbereich auf. Fast zwei Drittel aller Kosten für die chronisch Erkrankten werden hierfür aufgewandt. Für die Schweiz sind das zirka 2 Milliarden Franken. Damit ist das Leiden die teuerste nicht tödliche Krankheit.

Muskelaufbautraining kann helfen

In einer *Studie der Universität Ulm* wurden die Auswirkungen des Muskelaufbautrainings und eines muskulären Entspannungstrainings untersucht. Prä- (vor)chronische Rückenschmerzpatienten mit einer Erkrankungsdauer zwischen 2 und 6 Monaten wurden zufällig dem Muskelaufbautraining oder dem Entspannungstraining zugewiesen. Das Muskelaufbautraining bewirkte eine statistisch signifikante und klinisch bedeutsame Abnahme der Schmerzen, während durch das Entspannungstraining nur geringere Effekte erzielt wurden (*siehe Grafik*). Über 80% der Teilnehmer am Kräftigungstraining waren nach 2-3 Monaten schmerzfrei. Eine erneute Schmerzmessung drei Monate nach Beendigung der Therapien zeigte jedoch eine erneute Zunahme der Schmerzen.



Regelmässigkeit bringt den Erfolg

Muskuläre Trainingsmassnahmen reduzieren effektiv aktuelle Rückenschmerzen, müssen jedoch langfristig und wiederholt eingesetzt werden, um eine dauerhafte Schmerzreduzierung zu bewirken. Hier setzt das kybun Training gezielt an. kybun ist eine Methode über den Physiologischen Gang, welche die Leistungsfähigkeit der Menschen durch regelmässiges Kraft- und Ausdauertraining ohne Überforderung des gesamten Organismus aufbaut und bis ins hohe Alter erhalten kann. Durch eine Stärkung Muskulatur auf kyBouncer (weicher Federboden) und kyTrainer (Micro Intervall Laufband) werden Rückenschmerzen beseitigt oder treten gar nicht erst auf.

Warum Kräftigungstraining?

Eine schwache oder verkürzte Muskulatur verursacht Schmerzen, macht unbeweglich, mindert Ihre Leistungsfähigkeit und macht krank. Es ist Ihre Kraft, die Sie in Beruf und Freizeit leistungsfähig hält. Alles wird Ihnen leichter fallen. Für Rückenpatienten ist aus orthopädischer Sicht ein gezieltes Krafttraining eines der effektivsten Mittel zur Schmerzbehandlung. Das kybun Training bietet dazu Lösungen mit folgenden, positiven Nebeneffekten:

- * Verbesserung der Figur, da Muskulatur aktives, festes und straffendes Gewebe ist
- * Verbesserung der Beweglichkeit durch weich-federnde, aufrechte und aktiv-rotierende Bewegungen, um Muskelverkürzungen zu korrigieren
- * Verbesserung der Körperhaltung und des Körpergefühls
- * Erhöhung des Kalorienverbrauch, Fett wird abgebaut

Training nicht nur für die junge Generation

Chronische Rückenschmerzen können auch bei älteren Menschen mit einem Trainingsprogramm für Körper und Psyche erfolgreich behandelt werden. Das meldet die Orthopädische Universitätsklinik Heidelberg. Eine Studie habe ergeben, dass rund zwei Drittel der Patienten zwischen 50 und 65 Jahren ihre Arbeit nach sechs Monaten wieder aufnehmen konnten. Das sei vergleichbar mit der Zahl der jüngeren Schmerzpatienten. Mit ihrer Behandlung seien die älteren Patienten ebenso zufrieden wie die jüngeren, hiess es aus Heidelberg.

Universitätsklinikum und
Medizinische Fakultät Heidelberg

An der Studie nahmen nach Angaben der Universitätsklinik 405 Männer und Frauen teil, die seit mindestens drei Monaten an Rückenschmerzen litten und bereits sechs Wochen krank geschrieben waren. Alle Patienten hätten an einem multidisziplinären Ganztages-Therapieprogramm über drei Wochen teilgenommen. Es beinhaltete krankengymnastische Übungen und Rücken-training ebenso wie Entspannungsübungen, Psychotherapie, Verhaltenstherapie und Anpassungen am Arbeitsplatz, erklärt Prof. Dr. Marcus Schiltenswolf.

Weitere wissenschaftliche Erkenntnisse zu Rückenschmerzen

Während im vergangenen Jahrhundert Krafttraining ein fester Bestandteil bei der Behandlung von Rückenschmerzen (*Hirt 1967, Levertin 1906*) darstellte, zeigt eine Übersicht über die „modernen“ Behandlungsmethoden bei Rückenproblemen während der letzten dreissig Jahre, dass die alten Erkenntnisse zugunsten passiver Symptombehandlung über Bord geworfen wurden. Von den vielen heute angewendeten Behandlungsmethoden, bestanden nur wenige die Herausforderung intensiver wissenschaftlicher Untersuchung. Trotz der bis heute grösstenteils fehlenden wissenschaftlichen Evidenz ihrer Wirksamkeit wurden und werden Methoden wie Bettruhe, Ultraschall, Elektrostimulation, Zug, chiropraktische Manipulation, Hitze und Kälte, medikamentöse Behandlung und Stretching als Standardbehandlung angewendet (*Polatin 1990*). Alle diese Behandlungen gleichen sich insofern, als sie auf Grund ihrer *passiven Natur* gar keine physiologischen Anpassungen auslösen und damit die zugrunde liegenden Ursachen nicht bekämpfen können, auch wenn sie durchaus geeignet sind, die akuten Schmerzen zu lindern.

Die wissenschaftliche Erkenntnis der letzten 10 Jahre lässt darauf schliessen, dass insbesondere isoliertes Krafttraining für die „Lumbalextension“ (Lendenwirbelsäulen-Streckung) mit fixiertem Becken eine wirksame Behandlungsmethode von chronischen Rückenschmerzen ist (*Carpenter 1999*). Patienten, die an einem derartigen Kräftigungsprogramm für den unteren Rücken teilnehmen, dürfen in den meisten Fällen nicht nur signifikante Verbesserungen bezüglich der Kraft, der Ausdauer und der Beweglichkeit, sondern auch Linderung der Schmerzen und anderer Symptome erwarten.

Diese Aussagen bestätigt die Jahreslängsschnittstudie (*Goebel, Stephan, Freiwald 2005*) eindrücklich. Bei chronischen Rückenpatienten führte eine medizinische Kräftigungstherapie (MKT) zu einer Verringerung der Schmerzen.

DEUTSCHE
ZEITSCHRIFT
FÜR
SPORTMEDIZIN

Wissenschaftliche Literatur zum Thema:

- Carpenter, D.M., Nelson, B.W.: Low back strengthening for the prevention and treatment of low back pain. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Volume 31, No. 1: S. 18-24, 1999.
- Goebel S., Stephan A, Freiwald J.: "Krafttraining bei chronisch lumbalen Rückenschmerzen. Ergebnisse einer Längsschnittstudie". In: *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, Jahrgang 56, Nr.11, 2005.
- Hirt, S.: Historical bases for therapeutic exercise. *American Journal of Physiological Medicine* 46: S. 32-38, 1967.
- Levertin, A., Heiligenthal, F., Schultz, G.: *The Leading Features of Dr. G. Zander's Medico-Mechanical Gymnastic Method*. Rossel, Schwarz & Co., Wiesbaden, 1906.
- McGill S.: *Low back pain disorders. Evidence-based prevention and rehabilitation*. Human Kinetics, Champaign, 2002.
- Nelson B.W., O`Reilly E., Miller M., Hogan M., Wegner J.A, Kelly C.: "the clinical effects of intense, specific exercise on chronic low back pain: a controlled study of 895 consecutive patients with 1-year follow up. *Orthopedics* 18, S. 971-981, 1995.
- Polatin, P.: The functional restoration approach to chronic low back pain. *Journal of Musculoskeletal Medicine* 7: S. 17-30, 1990.
- Risch P., Norvell N., Pollock M., Risch E., Langer H., Fultun M., Graves J., Legett S.: Lumbar strengthening in chronic low back pain patients. *Spine* 18, S. 232-238, 1993.