

Pressemitteilung

Mehr Bewegung = weniger Schmerzen und mehr Lebensqualität? Teilnehmer/innen für aktive deutschlandweite Rückenstudie gesucht

Maisach (red) – Wie effektiv wirken acht Wochen aktives Training gegen Rückenschmerzen? Diese Frage stellt sich Professor Dr. Klaus Baum, Experte für anwendungsorientierte Trainingsforschung. Gemeinsam mit Physiotherapeuten sucht er in einer großen deutschlandweiten Rückenstudie die passende wissenschaftliche Antwort. Start der aktiven zweimonatigen Studienphase ist bereits im September 2017. Auch 50 Teilnehmer/innen mit Rückenschmerzen aus dem Landkreis Fürstfeldbruck können mit von der Partie sein. „Wir freuen uns sehr, dass von der Studie nicht nur die Wissenschaft profitiert, sondern auch direkt die Rückengesundheit der Teilnehmer“, betont der Professor.

Deutschland hat Rücken!

Rückenschmerzen sind weit verbreitet und gelten als die Volkskrankheit Nr. 1 in der Bundesrepublik. Bis zu 85 Prozent aller Menschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen – viele sogar chronisch. Ein Problem, über das man nicht hinwegsehen kann. „Häufig entstehen Rückenschmerzen durch zu langes Sitzen, Bewegungsmangel und einseitige Tätigkeiten“, erklärt Professor Dr. Baum, der nicht nur Biologie und Sport studierte und in Naturwissenschaften promovierte – mit einer folgenden Habilitation in Physiologie –, sondern auch ein eigenes Trainingsinstitut in Köln leitet. Das sei eine typische Nebenwirkung unseres Schreibtischaltages. „Besonders der untere Rückenbereich – die Lendenwirbelsäule – trägt viel Gewicht und ist oft von Schmerzen betroffen“, weiß der Professor.

Raus aus der Schonung, rein in die Bewegung

Wenn es dann im Rücken zu zwicken beginnt und der Schmerz einsetzt, ziehen sich die Betroffenen gerne zurück und gönnen ihrem – ohnehin schon unter mangelnder Bewegung leidenden – Rücken eine Pause. Das kann ein entscheidender Fehler sein. „Zusätzliche Schonung würde langfristig noch Öl ins Feuer gießen und Rückenschmerzen erst richtig aufflammen lassen – das kann der Beginn eines unangenehmen Schmerzteufelskreises sein“, erklärt Professor Dr. Baum. Die Erfahrung aus der Physiotherapie zeige, dass adäquate Bewegung diesen Teufelskreis aus wiederkehrenden Schmerzen nachhaltig durchbrechen kann. Die Erklärung ist leicht nachvollziehbar. „Durch gezielten Muskelaufbau steigert man nicht nur die Kraft, sondern stabilisiert und entlastet gleichzeitig die Wirbelsäule und nimmt den Druck von der Schmerzstelle. Zusätzlich lösen sich Verspannungen und die Beweglichkeit nimmt wieder zu – und somit nach und nach auch die Lebensqualität“, erklärt der Professor.

Doch auf Erfahrung allein will sich Prof. Dr. Baum nicht verlassen: „Erfahrung ist gut, aber wissenschaftliche Fakten sind besser!“ Diese sollen nun die Studienergebnisse und somit die Rücken der Teilnehmer und Teilnehmerinnen liefern.

Training für die Wissenschaft und gegen den Schmerz

Mitmachen dürfen Teilnehmer über 25 Jahre, die in den letzten sechs Monaten kein Krafttraining betrieben haben und unter Schmerzen in der Lendenwirbelsäule leiden. Nach einer umfassenden Anamnese trainieren sie während der aktiven Studienphase über zwei Monate lang zweimal wöchentlich mit einem individuell angepassten, hocheffektiven Trainingskonzept nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Eine enge Betreuung durch ein spezialisiertes Team aus Physiotherapeuten und ausgebildeten Trainern sowie moderne Geräte ermöglichen ein sicheres Training auch für Schmerzpatienten. Zusätzlich lernen die Probanden mit einem praktischen Erklärvideo Tipps und Tricks zum richtigen Bewegungsverhalten bei Rückenschmerzen.

Prof. Dr. Baum begleitet die Studienphase wissenschaftlich und hat ein anerkanntes Befragungssystem entwickelt, das nicht nur physische, sondern auch psychologische Faktoren berücksichtigt. Die Auswertung wird mit den Ergebnissen einer Kontrollgruppe verglichen und liefert nützliche Erkenntnisse für die anwendungsorientierte Trainingsforschung. „Natürlich halten wir alle Teilnehmer/innen sowie die Bevölkerung aus dem Landkreis Fürstfeldbruck über die deutschlandweiten Studienergebnisse und somit die Effektivität des Trainings gegen Rückenschmerzen auf dem Laufenden“, verspricht Prof. Dr. Baum.

Die aktive Studienphase findet in Maisach, im Zentrum für Gesundheit Dombo, Partner von Physio Aktiv, statt. Die Kosten für das zweimonatige Training mit Intensivbetreuung betragen für Studienteilnehmer/innen nur 99,- Euro. Ob sie als Teilnehmer/in geeignet sind, erfahren Bewerber unter Telefon 08141/392508. Weitere Infos gibt es auch online auf www.zfg-dombo.de.