

# **Auswertung Therapeutisches Rücken-FIT Programm**

**Prof. Dr. Dr. Wolfgang Buskies**

## **Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth**

Im vorliegenden Beitrag werden die Effekte eines Rücken-Jahresprogramms (modifiz. Good Back) dokumentiert, welches sich aus zwei wöchentlichen Einheiten mit einer 75 minütigen Gruppenstunde incl. Schulung, Coaching sowie Theorie-Praxis-Integration (Patientenschulung) und einer zweiten Individualtrainingseinheit in einem gesundheitsorientierten Fitnessstudio zusammensetzt. Die Ergebnisse des zwölfmonatigen Programms wurden nach drei Monaten zwischenevaluiert, wobei die Daten von 22 Teilnehmern mit Rückenbeschwerden ausgewertet wurden. Das evaluierte Konzept kann als Vorgängerprogramm des Rücken-FIT Programms angesehen werden. Auf Basis dieses Konzepts wurden das therapeutische Rücken-FIT Programm und das therapeutische INJOY Rückenprogramm entwickelt und weiter optimiert.

### **Ergebnisse und Diskussion**

Folgende wesentliche Befunde konnten erhoben werden:

1. Die Kraftausdauer der Oberschenkelvorderseite und der oberen Rückenmuskulatur nahm im Mittel nach drei Monaten signifikant um 118% bzw. 152% zu, nach 12 Monaten um 430% bzw. 479%.

Die Entwicklung der Kraftwerte zeigt, dass der hohe initiale Kraftgewinn nach drei Monaten über 12 Monate signifikant weiter gesteigert werden konnte (vgl. Abb. 1). Die Kräftigung des oberen Rückens (Testübung Reverse Flys) bildet eine wichtige Basis sowohl für die Vorbeugung als auch Linderung von Rückenbeschwerden, denn ein Teil der Rückenbeschwerden kann vermutlich auf muskuläre Defizite zurückgeführt werden. Durch eine kräftige Muskulatur wird die Wirbelsäule entlastet und stabilisiert. Auch die enorme Steigerung der Beinkraft ist aus Sicht von Personen mit Rückenbeschwerden relevant, da nunmehr die Durchführung von rückengerechten Alltagsbewegungen, wie das Aufheben von Lasten aus den Beinen mit geradem Rücken, deutlich leichter fallen dürfte.

2. Die Schmerzintensität nahm am Hals/Nacken sowie am oberen und unteren Rücken nach drei Monaten deutlich ab und reduzierte sich beim Hals/Nacken sowie unterem Rücken in den nächsten neun Monaten weiter (vgl. Abb. 2). Beim oberen Rücken blieb die Bewertung der Schmerzintensität nach drei bzw. neun Monaten im Bereich „gering“. Das durchgeführte Programm besaß also einen sehr wirkungsvollen Effekt bezogen auf das vorrangige Ziel der Teilnehmer, die Rückenbeschwerden zu reduzieren bzw. Schmerzfreiheit zu erlangen.

3. Über den Zeitraum von zwölf Monaten nahm auch die Zufriedenheit mit allgemein relevanten Gesundheitsaspekten, wie z.B. geistige und körperliche Leistungsfähigkeit oder Häufigkeit der

Krankheiten bzw. Widerstandskraft gegen Krankheiten in der subjektiven Bewertung deutlich zu (vgl. Abb. 3).

Die vorliegenden Befunde dürften zu einer deutlich verbesserten Lebensqualität des Einzelnen führen.

Interessant ist auch die niedrige Drop-out-Rate innerhalb und nach dem evaluierten Programm. Während bei vielen Rückenprogrammen die geringe Nachhaltigkeit und das fehlende „Dabeibleiben“ sehr kritisch betrachtet werden muss, haben im vorliegenden Programm 91,7% der Teilnehmer regelmäßig über zwölf Monate trainiert und an den Schulungen teilgenommen. Nach dem zwölfmonatigen Programm lag die Drop-out-Rate lediglich bei 9,1%, d.h. 90,9% der Teilnehmer blieben auch nach dem Rückenjahresprogramm sportlich aktiv, was auch die Zunahme der Eigenverantwortung dokumentiert.

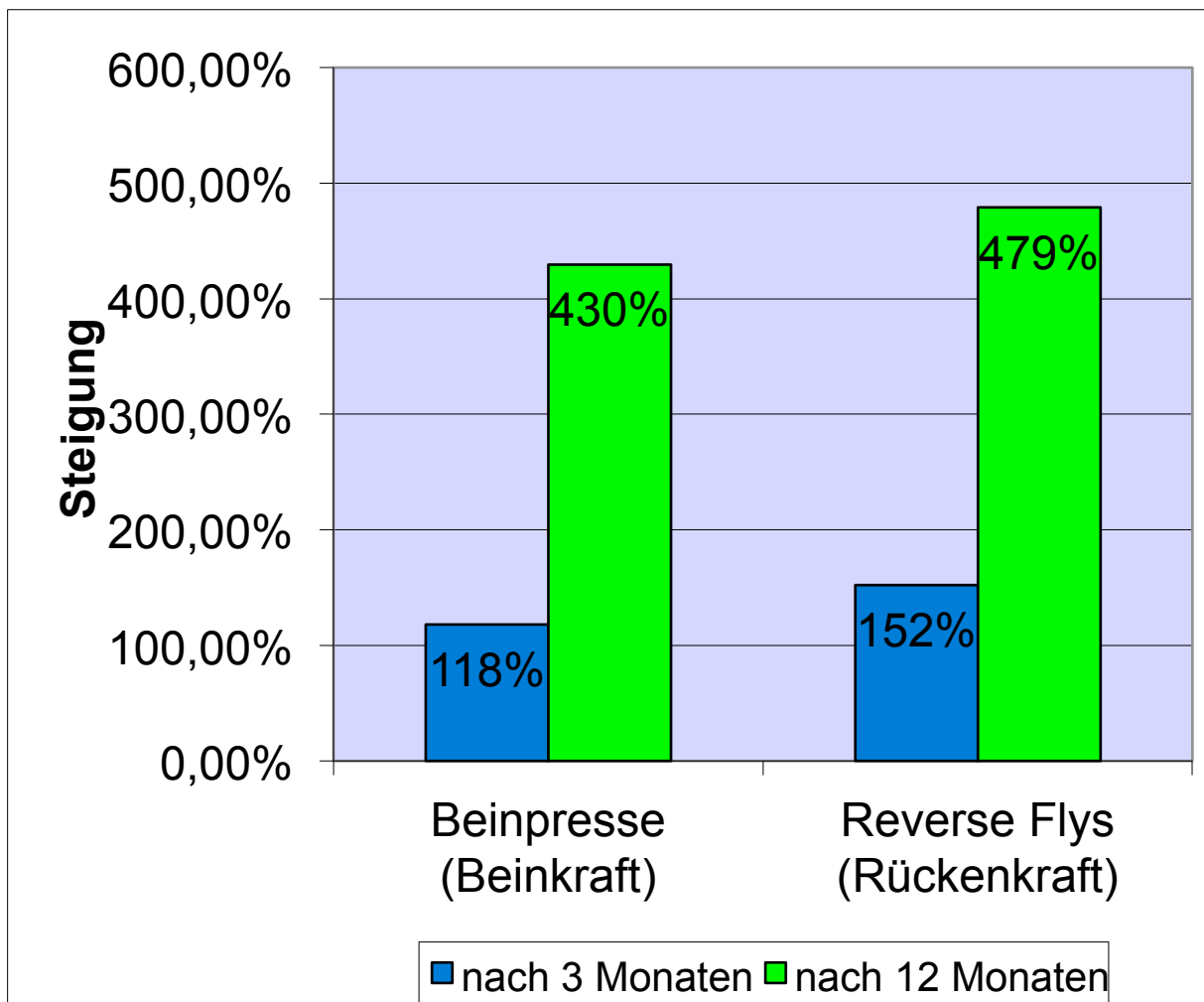


Abb. 1: Veränderung der Kraftausdauer (n=22) in der Beinmuskulatur und im oberen Rücken beim Rücken-FIT Programm/ INJOY Rückenprogramm nach drei Monaten und nach zwölf Monaten

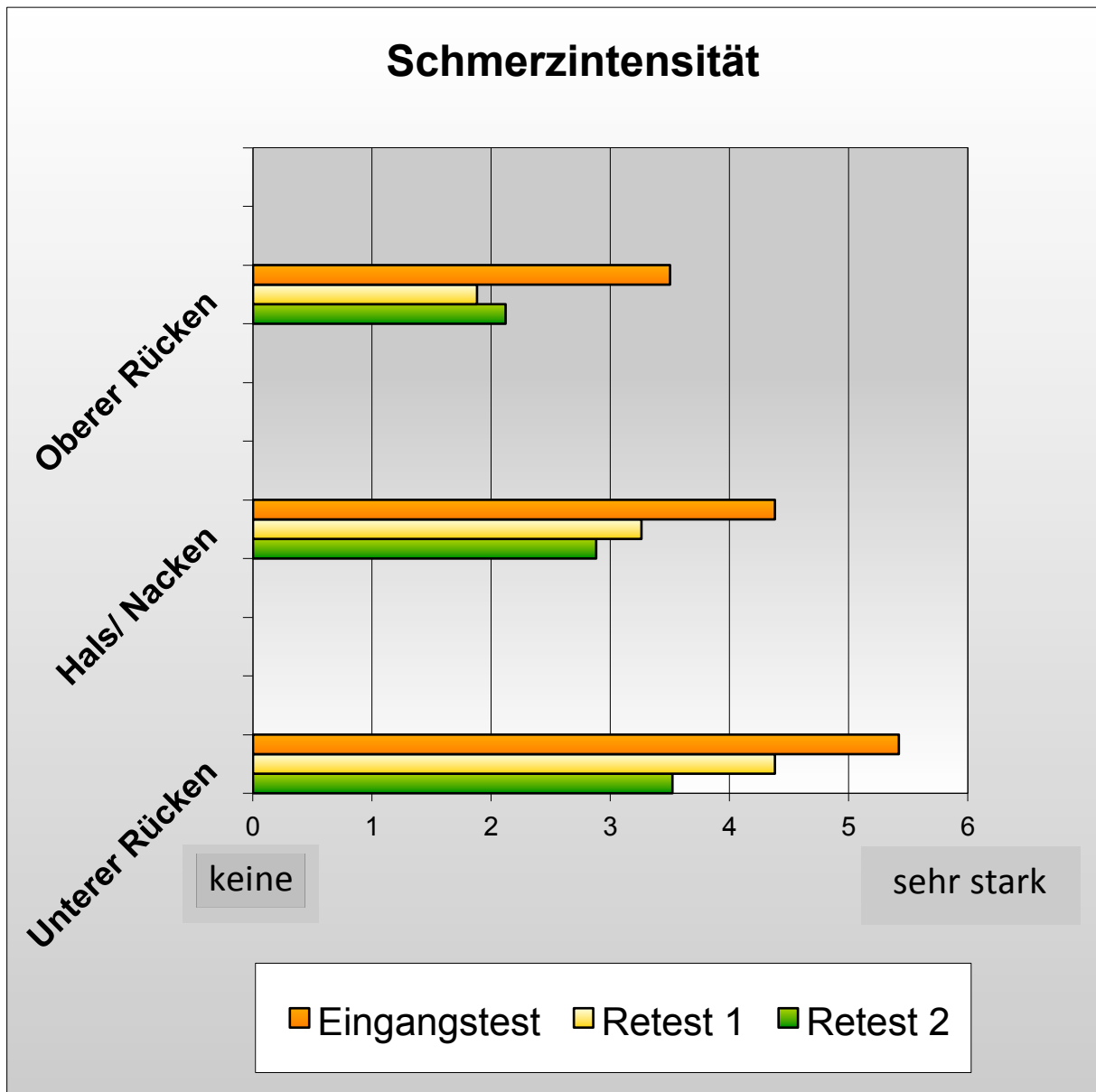


Abb. 2: Allgemeine Bewertung der Schmerzintensität vor dem Rücken-FIT Programm/ INJOY Rückenprogramm, nach drei und nach zwölf Monaten

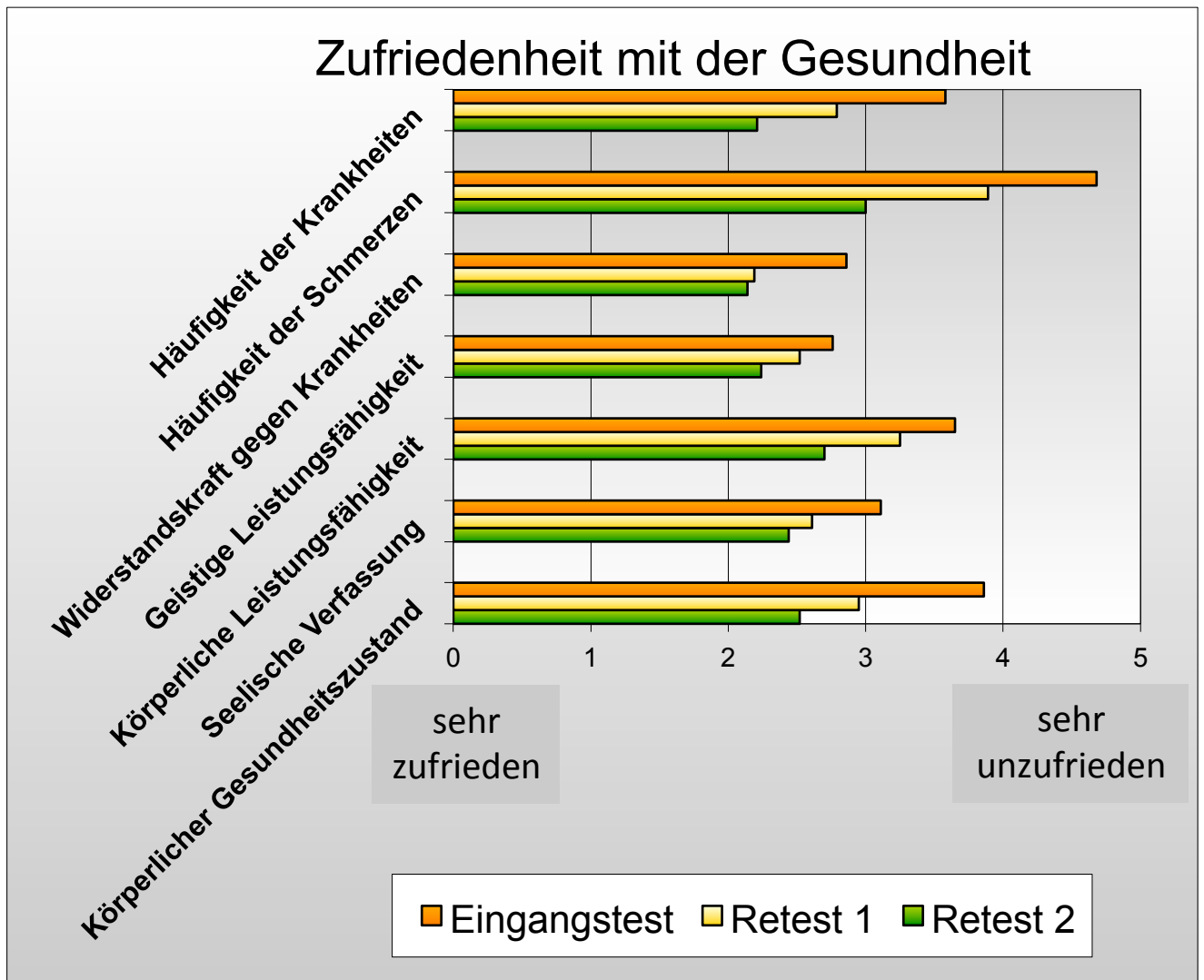


Abb. 3: Zufriedenheit mit der Gesundheit vor dem Rücken-FIT/INJOY Rückenprogramm, nach drei Monaten und nach zwölf Monaten