

Rückenprogramme mit Mehrwert

Ergebnisse der Evaluierung der „Rücken-FIT Schule“ in INJOY Clubs auch INJOY Rückenschule genannt.

Die „Rücken-FIT Schule“ wurde von Prof. Dr. Dr. Wolfgang Buskies vom Sportinstitut der Universität Bayreuth evaluiert und zeigt hervorragende Ergebnisse für Wirksamkeit und Bindung an gesundheitssportliche Aktivität.

An der Studie nahmen 36 Personen, 22 Frauen im Durchschnittsalter von 47,4 Jahren und 14 Männer im Alter von 50,8 Jahren mit Rückenbeschwerden, teil. Der achtwöchige „Rücken-FIT Schulkurs“ besteht aus einer 75minütigen Kursstunde wöchentlich und einem empfohlenem zusätzlich einmal pro Woche durchgeführten Individualtraining. Die Ergebnisse der Studie sind beeindruckend:

Die Schmerzintensität der Teilnehmer nahm während des achtwöchigen Programms um durchschnittlich 91,6% ab, die Schmerzhäufigkeit reduziert sich um 80,5% (vgl. Abb. 1 und Abb. 2), so dass das vorrangige Ziel der Teilnehmer voll erreicht wurde, nämlich eine Verringerung der Rückenbeschwerden. Beim Fitnessparameter Kraft nahm die Kraftausdauer übungsabhängig zwischen 54,7% und 81,4% signifikant zu (vgl. Abb. 3), die Dehnfähigkeit der Muskulatur der Oberschenkelrückseite verbesserte sich um 10,1% (vgl. Abb. 4). Die großen Kraftsteigerungen in der vergleichsweise kurzen Zeit weisen auf die Effektivität des Programms bezogen auf den zentralen Fitnessparameter Muskelkraft hin. Da sich vor allem auch die Rumpfkraft verbessert hat, dürfte das Programm auch eine protektive Wirkung bezogen auf das erneute Auftreten von Rückenbeschwerden besitzen. Die enorme Verbesserung der Beinkraft erleichtert zudem ein rückengerechtes Alltagsverhalten, wie z. B. das Heben aus den Beinen mit geradem Rücken.

Die überaus positive Bewertung des „Rücken-FIT“ Schulkurses“ durch die Teilnehmer belegen folgende Zahlen: So wurden die Erfahrungen mit der sportlichen Aktivität von 83,4% als „sehr positiv“ beurteilt (vgl. Abb. 5). Alle Probanden (=100%) wollen nach dem Kurs weiterhin sportlich aktiv bleiben, wobei 75% weiterhin ein Muskeltraining favorisieren. 19,4% bevorzugen ein Ausdauertraining (vgl. Abb. 6). 80,6% möchten zweimal oder mehr wöchentlich trainieren (vgl. Abb. 7). Dies spricht eindeutig für die Nachhaltigkeit des Kurses.

Zusammenfassung und Beurteilung

Die Evaluation der 8-wöchigen „Rücken-FIT Schule“ zeigt, dass es zu einer signifikanten Reduktion der Schmerzintensität und –häufigkeit bei Personen mit Rückenbeschwerden kommt, welches bei dem Personenkreis zu einem deutlich gesteigerten Wohlbefinden und einer signifikanten Verbesserung der Lebensqualität führen dürfte. Darüber hinaus kommt es infolge des Rückenprogramms zu einer erheblichen Verbesserung der individuellen Fitness, die sich vor allem in einer Steigerung der Kraft und Beweglichkeit ausdrückt. Zudem wird das angebotene Programm überaus positiv beurteilt und führt zu einer Verhaltensänderung beim Teilnehmer. Insofern kann die Teilnahme an der „Rücken-FIT Schule“ explizit empfohlen werden.

Haben sich Ihre Rückenbeschwerden (Intensität) verändert? (Gesamtgruppe)

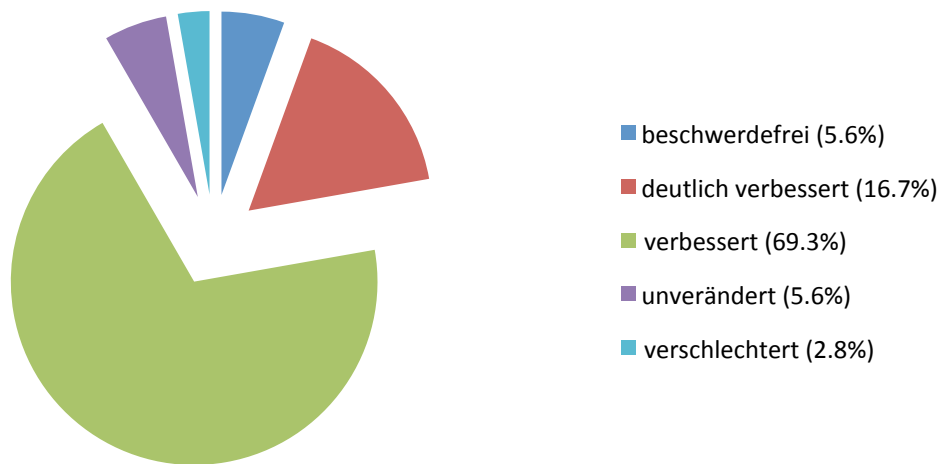


Abb. 1: Beurteilung der Veränderung der Beschwerdeintensität nach der achtwöchigen Rücken-FIT Schule

Hat sich die Beschwerدهäufigkeit verändert? (Gesamtgruppe)

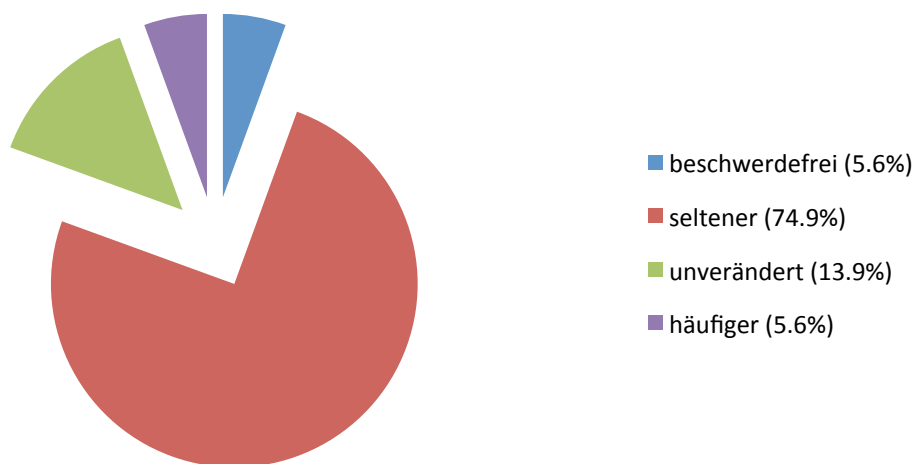


Abb. 2: Veränderung der Beschwerدهäufigkeit nach der achtwöchigen Rücken-FIT Schule

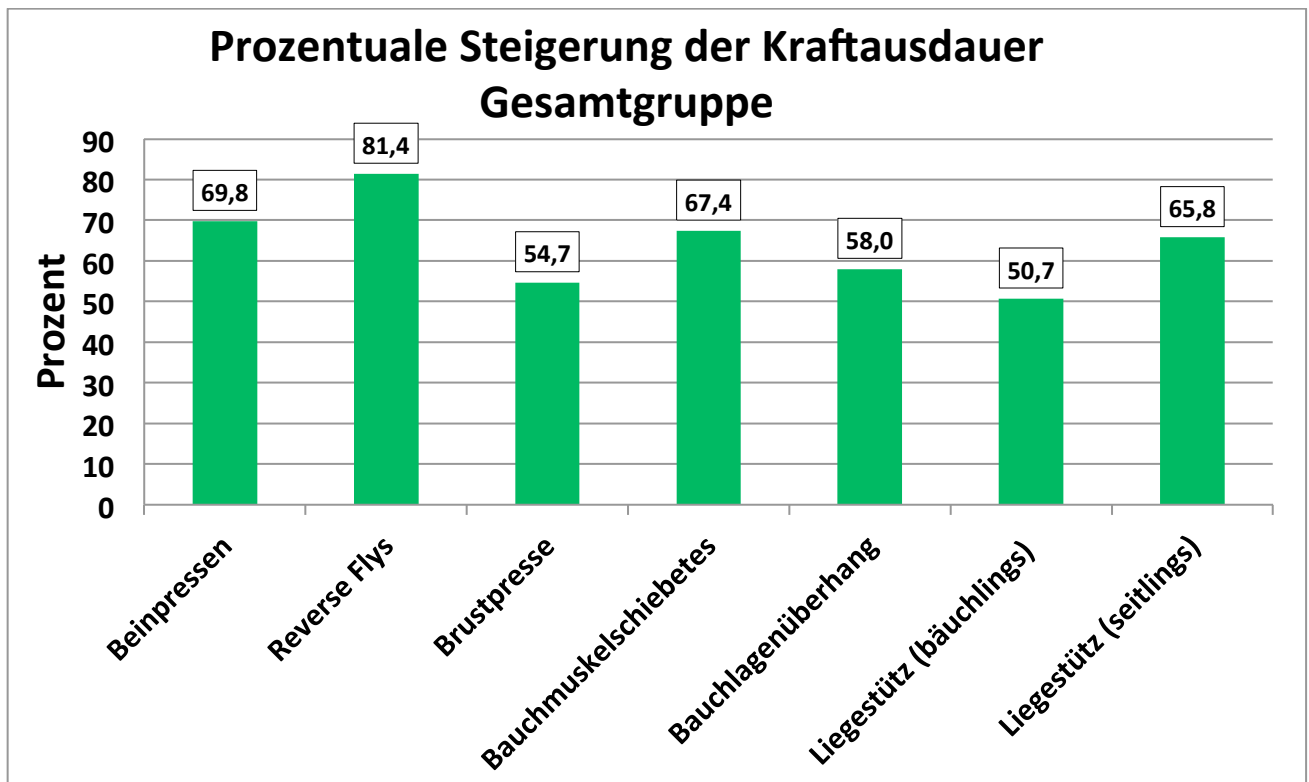


Abb. 3: Prozentuale Steigerung der Kraftausdauer der Gesamtgruppe bei unterschiedlichen Kraftübungen nach dem achtwöchigen Rückenkurs

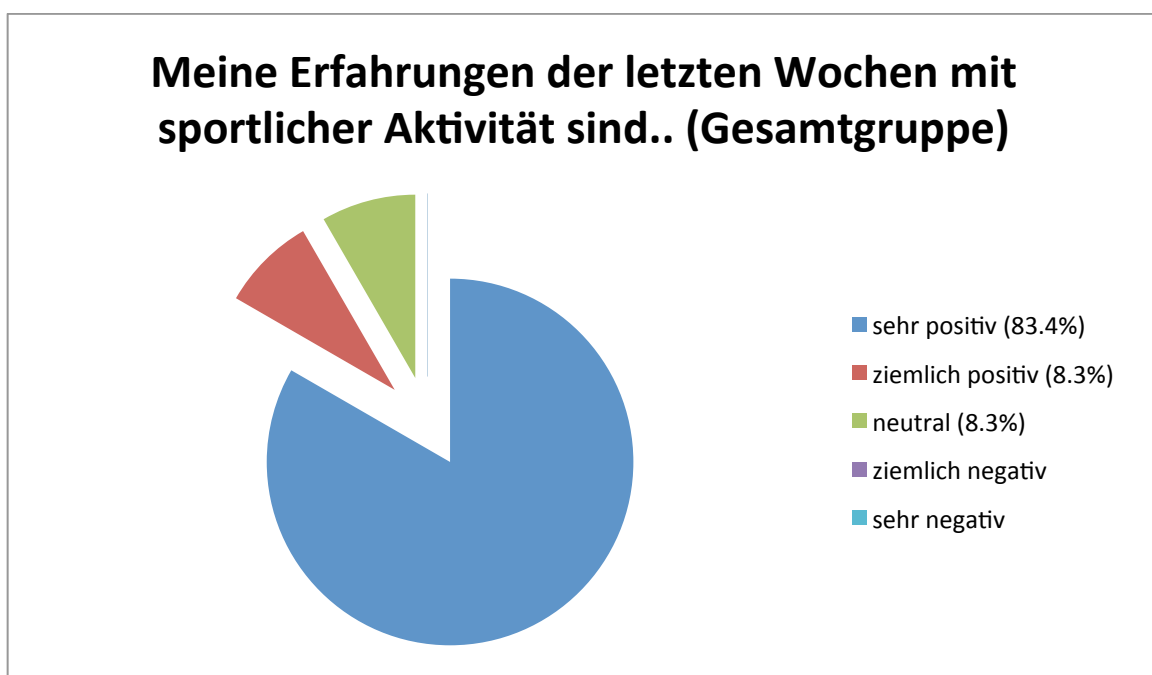


Abb. 5: Subjektive Einschätzung der Erfahrung mit sportlicher Aktivität nach einem achtwöchigen Rückenkurs

Welche Sportarten wollen sie weiterhin betreiben? (Gesamtgruppe)

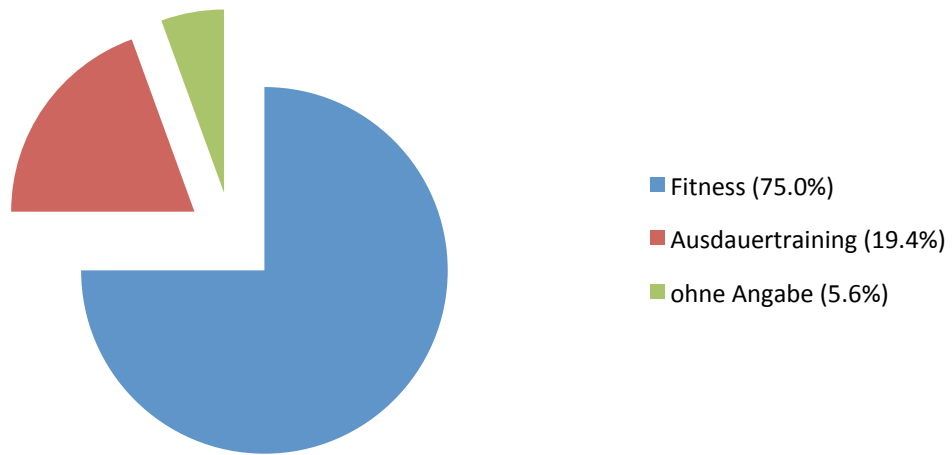


Abb. 6: Angaben zur beabsichtigten Sportart im Anschluss an die achtwöchige Rücken-FIT Schule

Wie oft wollen sie weiterhin sportlich aktiv bleiben? (Gesamtgruppe)

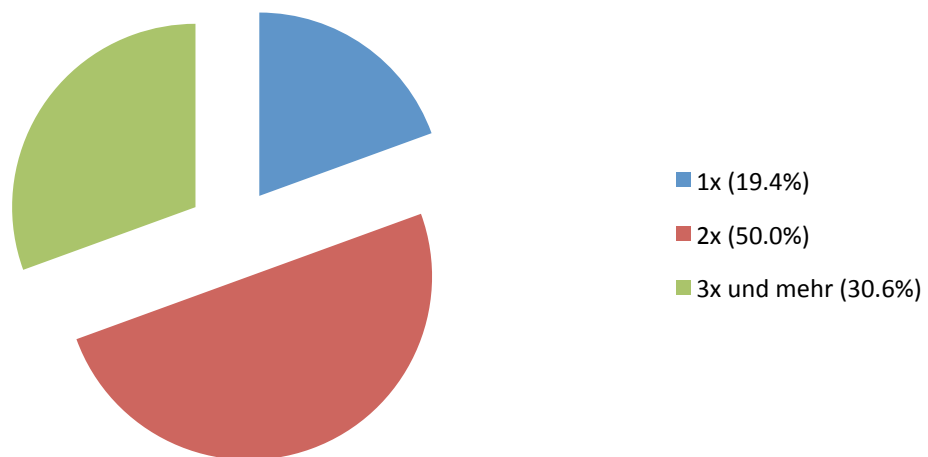


Abb. 7: Angaben zur geplanten Trainingshäufigkeit im Anschluss an die achtwöchige Rücken-FIT Schule