



PHYSIO TRAINING BUCHS

## Trendwende in der Rückentherapie!

Seit einigen Jahren warnen Wissenschaftler vor schonenden Maßnahmen bei Rückenbeschwerden; dies würde zur Chronifizierung der Rückenbeschwerden führen.

Auch Untersuchungen in Deutschland (u.a. Universität Göttingen) bestätigten diese negative Entwicklung.

Überall sieht man ärztliche und wissenschaftliche Initiativen dieser Trendwende entgegen zu wirken.

Ab Februar 2006 sind Physiotherapie Praxen in der Schweiz mit dem Rücken- und Nackentriathlonprogramm für Ihre Patienten gestartet.

Besonderes Merkmal dieser von Physiotherapeuten und Ärzten entwickelten Methode ist das so genannte Gewebetaining.

Rückenpatienten sollten zwar trainieren, benötigen jedoch einen anderen Aufbau als bei Sport, Fitness oder herkömmlicher medizinischer Trainingstherapie üblich.

Herkömmliches Training an Rehabilitationsgeräten kräftigt die oberflächlichen, groben, großen Muskeln. Die tiefen kleinen Rückenmuskeln (u.a. M. Multifidus, M. Transversus Abdominis), denen in der Wissenschaft eine Schlüsselrolle bei Rezidiven zugeschrieben wird, werden hierbei leider nicht oder kaum aktiviert.

Im Rückentriathlonprogramm werden diese Muskeln mittels PBU (Pressure Biofeedback) trainiert.

Weiterhin sind Rücken- und Nackentriathlon nicht eingleisig an Kraft orientiert, sondern es werden andere Faktoren berücksichtigt, die eine Schlüsselrolle bei Rückenbeschwerden spielen wie z.B. Bewegung, Ausdauer, Körpergewicht, Koordination und Schmerzverhalten.

Diese sind in den unterschiedlichen Disziplinen des Triathlons zurückzufinden. Systematische Erhöhung der Belastbarkeit aller Wirbelsäulenstrukturen (passive Strukturen) sind dringend notwendig und haben in diesem Trainingsprogramm absolute Priorität.

Durch seine Intensität, Konsequenz und Dauer ist dieses computergestützte Trainingsprogramm als Therapie- und Präventionsmaßnahme nicht mit der „schonenden“ Rückenschule vergleichbar.

- Der Rezidivprozentsatz ist durch diese durchgeführte Trainingsform von 80% auf 30% (Richardson) dezimiert.
- Aktive Sportler sind belastbarer und weniger arbeitsunfähig als Nichtsportler (TNO-Arbeit Delft NL).
- Die Stimulation von mehr Bewegung ausgehend von Betrieben gelingt nur mäßig. Das Einkaufen von Fitnessstunden in Fitnessstudios erreicht nur bedingt sein Ziel.

In den Niederlanden werden die Kosten des Rückentriathlonsprogramms von den Krankenversicherern übernommen. Auch Arbeitgeber interessieren sich mehr und mehr für dieses Komplett-Programm.