

Jeder vierte Deutsche leidet an Rückenbeschwerden

Krafttraining als wichtige Stütze im Kampf gegen die Pein

Köln, Oktober 2018. Laut DAK-Gesundheitsreport 2018 klagt aktuell jeder Vierte über Beschwerden. Im vergangenen Jahr hatten 75 Prozent aller Berufstätigen mindestens einmal Rückenschmerzen.¹ Gezieltes Krafttraining hilft, den Rücken gesund zu halten.

Der Rückenschmerz hat viele Gesichter: Mal ist es ein Stechen, mal ein Ziehen, mal ein Pulsieren oder Brennen. Unabhängig davon, wie er sich bemerkbar macht – er beeinflusst Wohlbefinden, Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und hat darüber hinaus erhebliche volkswirtschaftliche Folgen. Laut DAK-Gesundheitsreport waren Rückenschmerzen im Jahr 2017 die zweithäufigste Einzeldiagnose für Krankschreibungen.

Mit zunehmendem Alter geht es muskulär bergab

Doch woran liegt es, dass das Kreuz so anfällig ist? „Rückenschmerzen sind sehr häufig durch eine zu schwache tiefe Rückenstreckmuskulatur verursacht“, sagt Dr. Frank O. Steeb, Arzt für Orthopädie, Sportmedizin und Chiropraxie aus Stuttgart. Dies ist ein System unterschiedlicher Muskelanteile, welche die Wirbelkörper miteinander verbinden, in Position halten, für eine bessere Lastverteilung sorgen und die Strukturen der Wirbelsäule schützen.

Das Problem: Unsere Muskulatur verliert jenseits der 50 verstärkt Muskelmasse – und zwar bis zu 2,0 Prozent pro Jahr!² Inaktivität und eine mangelhafte Eiweißversorgung beschleunigen diesen Prozess. „Sind die Rückenstrecker zu schwach, werden Wirbel und Bandscheiben ungleichmäßig belastet und damit schnell überlastet“, erklärt Steeb. Vorzeitige Verschleißerscheinungen, Blockaden, Arthrosen, Bandscheibenvorfälle oder -vorwölbungen sowie gereizte Nerven und Entzündungen zählen zu den häufigen Folgen.

Rückenstrecker gezielt aufbauen

Umgekehrt gilt: Ein adäquater Trainingsreiz führt zu Hypertrophie: D. h. die Muskulatur gewinnt an Volumen und Kraft. Wer seine Rückenstrecker allerdings wirksam aufbauen will, muss sie isoliert trainieren. Denn sonst wird die Bewegung der Rumpfstreckung zum Löwenanteil von der Gesäß- und Beinmuskulatur geleistet. „Die Lumbar-Extension-Maschine (LE) erfüllt alle technischen Voraussetzungen, um die Rückenstrecker isoliert und valide zu analysieren und wirksam zu kräftigen“, so Steeb. So sorgen die Fixierung des Beckens sowie Oberschenkelpolster und Fußstützen beispielsweise dafür, dass die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur ausgeschaltet wird bzw. die

¹ DAK-Gesundheitsreport 2018, unter: <https://bit.ly/2KwzUVw>

² Jansen et al, 2019

Rückenstrecker während der Analyse und des Trainings isoliert arbeiten. Und ein variabler Widerstand sorgt dafür, dass die Muskeln über den gesamten Bewegungsradius wirksam belastet und gekräftigt werden.

Starke Muskeln – starke Assistenten

Die isolierte Kräftigung der Rückenmuskulatur führt zu einem signifikanten Kräftigungseffekt: Laut einer Studie³ waren im Schnitt 64 Prozent der Probanden nach einem halben Jahr schmerzfrei oder hatten nur noch Restbeschwerden. 15 Prozent berichteten über eine wesentliche Verbesserung in puncto Schmerz. Sprich: Im Schnitt profitierten acht von zehn Menschen von der gezielten Kräftigung.

Einen weiteren positiven Effekt belegt u. a. eine Studie, die im European Spine Journal⁴ veröffentlicht wurde. 89 Prozent der Studienteilnehmer, die eine eindeutige Indikation für eine Bandscheiben-Operation hatten, mussten nicht unters Messer. In der Regel kann der Erfolg langfristig durch einen minimalen Trainingsaufwand von 2x 30 Minuten Training pro Woche erhalten werden. „Ein gut trainiertes Muskelkorsett stützt die Wirbelsäule und entlastet und schützt Wirbelkörper, -gelenke und Bandscheiben und hilft, unseren Rücken gesund zu halten“, so das Fazit von Steeb.

Fakten Rückenschmerzen⁵

- Rückenschmerzen sind die zweithäufigste Einzeldiagnose für Krankenschreibungen
- Jeder siebte Arbeitnehmer leidet bereits drei Monate oder länger an Rückenschmerzen
- 35 Millionen Ausfalltage im Job auf Grund von Rückenschmerzen
- 75 Prozent aller Berufstätigen klagten im vergangenen Jahr mindestens einmal über Rückenschmerzen

³ Nelson et al. 1995

⁴ Lauerbach: Medical Strenghtening Therapy. In: European Spine Journal. Volume 16. Number 11. November 2007

⁵ DAK-Gesundheitsreport 2018, unter: <https://bit.ly/2KwzUVw>

Medienmitteilung



Über Kieser Training

Kieser Training ist seit über 50 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau Probleme des alters- und inaktivitätsbedingten Muskelschwunds zu lösen und damit den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 verkaufte. Seitdem wird es vom langjährigen CEO Michael Antonopoulos als Miteigentümer geführt. Kieser Training gilt weltweit als internationaler Standard im gesundheitsorientierten Krafttraining. Derzeit gibt es 159 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.

Medienkontakt Kieser Training

Tania Schneider, PR Managerin D-A-CH
Kieser Training GmbH
Schanzenstraße 39/D15
51063 Köln
Tel +49 (0)221 206 51 245
tania.schneider@kieser-training.com

Medienkontakt Agentur

ABC HEALTHCARE GmbH & Co. KG – VIVACTIS Group
Kristin Brosch | Hüttenstraße 30 | 40215 Düsseldorf
Tel +49 (0)211 – 30 15 35 13 | Fax +49 (0)211 – 30 15 35 29
k.brosch@abc-healthcare.de