

Wenn der Rücken zu schwach ist ...

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Problem (ca. 80% der europäischen Bevölkerung leiden in ihrem Leben irgendwann an Rückenschmerzen). In Deutschland verursachen Rückenschmerzen Kosten von ca. 50 Mio. €. Im Vergleich kosten die jährliche Wartung und Ausbau von Autobahnen 2,2 Mrd. €.

Viele Rückenbeschwerden treten episodisch auf, häufig mehrmals im Jahr. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fordert deswegen, „Rückenschmerz“ als Symptom und nicht als Krankheit zu betrachten.

Die klassische Medizin nutzt diagnostisch meistens bildgebende Verfahren wie die MRT oder das Röntgen. Jedoch haben diese Verfahren kaum Nutzen, da sie wenig Aussagekraft haben: Denn Bandscheibenvorfälle und -vorwölbungen treten genauso häufig bei gesunden Menschen wie bei Patienten mit Rückenschmerzen auf.

Rückenschmerz ist meistens die Folge von einseitiger, unkontrollierter oder übermäßiger Bewegung. Die Folgen sind häufig Überbelastung und Instabilität.

Therapeutisch werden schon seit langem Trainingsmaßnahmen genutzt, um Rückenschmerzen zu behandeln. Jedoch sind sich die Experten nicht einig, was genau denn jetzt trainiert werden soll.

In den letzten Jahren hat sich eine Methode durchgesetzt, mit der man mit einfachen aber zuverlässigen Testverfahren relevante Schwächen herausfiltern kann. Diese Testverfahren untersuchen, in welche Richtung und durch welche Muskelgruppen der Rücken ausweicht. Gleichzeitig stellen Sie die Basis für einen effektiven Trainingsplan.

Unser Kommentar:

Das fortis® Training basiert auf der Grundlage, eben diese Schwächen zu erkennen und gezielt zu trainieren. Die Ergebnisse aus der Forschung ermutigen uns, in unserer Arbeit mit den Kunden, gezielt auf die Wahrnehmung der Bewegungen zu achten. So lässt sich ein sinnvolles Training umsetzen, bei dem auch Ihr Verstand geschärft wird.

Luomajoki H. (2009) Reliabilität von Bewegungskontrolltests“ manuelletherapie., Thieme Verlag, Oktober 2009.