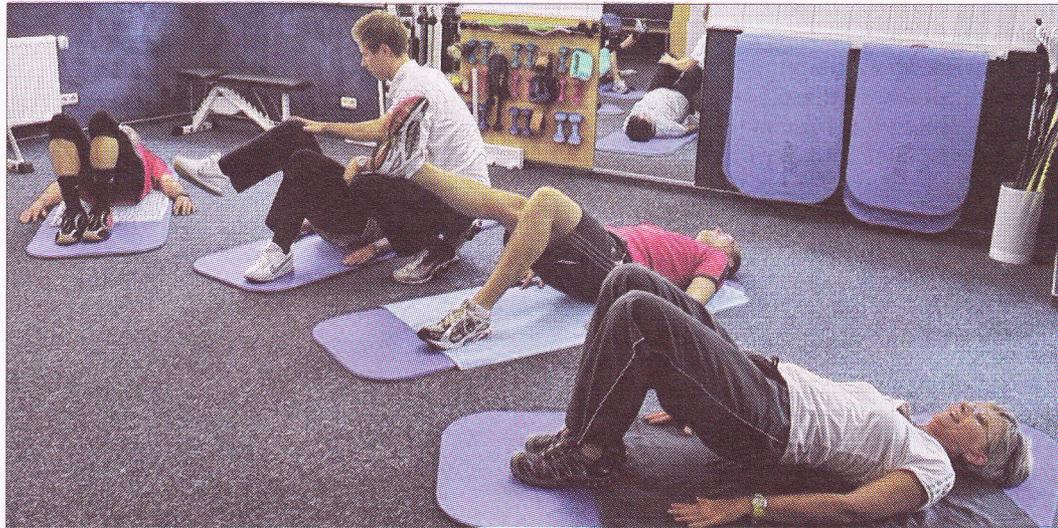


# Was tut dem Rücken gut?

Wie beugt man Rückenschmerzen am besten vor – in der Gruppe oder im Einzeltraining? Der Göppinger Physiotherapeut Michael Brüderlin wollte es genau wissen und untersuchte in einer Studie beide Präventionsangebote.

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerdebildern in der modernen Gesellschaft, die durch sitzende Tätigkeiten geprägt ist. Präventionsangebote wie Rückenschulen müssen in Gruppenform durchgeführt werden, erklärt Physiotherapeut Michael Brüderlin. Dieser gesetzlichen Vorschrift gegenüber steht das sogenannte Personal Training, bei dem jeder ganz individuell betreut wird. „Mich hat interessiert, ob es einen Unterschied macht, wenn das Rumpftaining in der Gruppe durchgeführt wird oder als Einzeltraining, unter der Bedingung, dass man die identischen



Welche Trainingsart ist am besten geeignet, um Rückenschmerzen vorzubeugen? Physiotherapeut Michael Brüderlin aus Göppingen hat dazu eine Studie gestartet und seine Teilnehmer in der Gruppe...

Übungen mit allen Personen macht.“ Dieser Frage ging Michael Brüderlin mit der Studie im Rahmen seiner Bachelorarbeit des Studiengangs Präventions-, Therapie- und Rehabilitationswissenschaften an der

Dresden International University nach.

Dazu führte er mit seinen Probanden zwölf Trainingseinheiten durch. Das Trainingsprogramm wurde in Anlehnung an das „Core-Programm“ von Mark Verstegen – einem amerikanischen Fitnesstrainer, der mit Jürgen Klinmann die Nationalelf trainiert hat – entwickelt. „Mir war bewusst, dass es anstrengend werden würde, aber dass es so schwer sein wird, hatte ich nicht gedacht“, sagt eine Teilnehmerin erschöpft nach dem Training. „Ich habe nach zwei Wochen gemerkt, dass es mir wirklich hilft. Das hat mich sehr motiviert, weiterzumachen“, ergänzt eine andere Studienteilnehmerin. Michael Brüderlin ermutigt seine Teilnehmer. Denn viele Studien belegen, dass nur ein konsequentes, intensives und regelmäßiges Training den gewünschten Erfolg

bringt. Um die Veränderungen messen zu können, wurde zu Beginn und am Ende der Studie ein Krafttest durchgeführt. Zudem wurden die Probanden befragt, wie sie sich betreut und motiviert fühlten. Derzeit werden die Ergebnisse der Abschlussuntersuchung sowie die Fragebögen ausgewertet. Abschließende Ergebnisse liegen daher erst Anfang Dezember vor, so dass dann bewertet werden kann, ob Gruppentraining oder Personaltraining effektiver ist.

„Vielleicht werden wir diese Studie erneut mit noch mehr Probanden durchführen“, sagt Brüderlin mit Blick auf seine anstehende Masterarbeit nächstes Jahr – derzeit absolviert der 24-Jährige in der Schweiz, den Niederlanden und Portugal seinen Master of Science in Physical Therapy Sciences an der Thim van der Laan University.

pm



...beziehungsweise einzeln trainieren lassen. Jetzt werden die Ergebnisse ausgewertet. Die Probanden sind jedenfalls zufrieden. Fotos: Privat