

Presseinformation

Neue FPZ Studie zur gerätegestützten Trainingstherapie:

# Gesamtkonzept für den Therapieerfolg wichtiger als die eingesetzten Geräte

Das Ergebnis einer neuen Studie zur Wirksamkeit gerätegestützter Trainingstherapie überrascht selbst die Wissenschaftler des diese Studie herausgebenden Forschungs- und Präventionszentrums (FPZ GmbH): Im Hinblick auf den Therapieerfolg spielt die Wahl der Trainingsgeräte nicht die entscheidende Rolle. Allerdings müssen die eingesetzten Trainingsgeräte für die konkrete Therapie validiert sein.

Dagegen bestimmt das multifaktorielle Therapiekonzept den Therapieerfolg.

## Hintergrund der Erhebung

Zahlreiche Studien belegen, dass ein gerätegestütztes Training von Rumpf und Nacken bei Rücken- und Nackenschmerzen hilft\*. Unterschiede in den Therapieansätzen gibt es in erster Linie auf trainingswissenschaftlicher Basis sowie bei der Betreuung der Patienten. In der multifaktoriellen FPZ Therapie wird ein individualisiertes Maximalkrafttraining durchgeführt - immer begleitet von einem Therapeuten. Dabei werden in den für die Anwendung dieser Therapie autorisierten Rückenzentren bundesweit ausschließlich qualitativ hochwertige und zuverlässige Trainingsgeräte der Hersteller DAVID, Proxomed und Schnell verwendet. Allesamt wurden diese Trainingsgeräte vor dem Ersteinsatz speziell für die FPZ Therapie validiert.

## Die überraschenden Ergebnisse

Die jetzt vorliegende Studie analysiert an insgesamt 35.502 Patienten, ob der Therapieerfolg abhängig von der verwendeten Geräteserie ist oder ob andere Faktoren letztlich entscheidender sind. Die dazu verwendeten Daten wurden in den Jahren 2010 bis 2016 in verschiedenen FPZ Rückenzentren erhoben. Die Ergebnisse überraschen alle Beteiligten. Beim Parameter **erzielter Kraftzuwachs** nach Abschluss der FPZ Therapie gibt es nur geringfügige Unterschiede zwischen den Geräteserien. Die Veränderungen der **subjektiven Einschätzungen** der Patienten fallen ähnlich aus. Die ermittelten Unterschiede für Schmerzintensität, Schmerz-Regelmäßigkeit sowie der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens sind ebenfalls therapeutisch nicht relevant.

### **Mensch und fachliche Expertise**

Angesichts kaum vorhandener Unterschiede in Bezug auf den Therapieerfolg kommen die Wissenschaftler Dr. Frank Schifferdecker-Hoch und Dr. Michael Hollmann zu folgender Einschätzung: "Das Training mit hochqualitativen, lizenzierten Geräten führt unabhängig vom Gerätehersteller zu den gewünschten Ergebnissen. Sowohl im Kraftbereich als auch bei den subjektiven Faktoren wie Schmerz und Lebensqualität ähneln sich die Ergebnisse. Daraus folgt, dass der Therapieerfolg in der Art der Therapie und den Therapiemethoden selber liegen muss. Für ein optimales Therapieergebnis sollten zwar zwingend hochqualitative Geräte genutzt werden, jedoch sind der Umgang mit diesen Geräten sowie die persönliche Beratung, Anleitung und Begleitung der Patienten als wichtiger anzusehen."

\* Denner A.: Analyse und Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, New York (1998).

Das Unternehmen FPZ erforscht, entwickelt und vermarktet wirksame Präventions- und Therapieprogramme zur individuellen Verbesserung der durch Bewegungsmangel verursachten Funktionsverluste und zur Steigerung der Lebensqualität von Menschen mit Rückenschmerzen.

Mit ihren kooperierenden Ärzten, Rückenzentren und Kostenträgern bildet die FPZ GmbH mit Zentralsitz in Köln ein bundesweites Netzwerk der Rückenexperten unter der Leitung des Sozialwissenschaftlers Dr. Frank Schifferdecker-Hoch. Bereits 1990 wurde mit der Entwicklung der analyse- und gerätegestützten Rückenschmerztherapie – FPZ Therapie – für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen begonnen. 1993 wurde das damalige Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) gegründet. Die dort entwickelte, individuelle Therapie wird von Ärzten verordnet, von Therapeuten in FPZ Rückenzentren persönlich betreut und von aktuell mehr als 50 Kostenträgern erstattet. Das FPZ unterhält inzwischen eine einmalige Datenbank wissenschaftlicher Auswertungen zum Thema Rückenschmerz. // FPZ GmbH. GF: Dr. rer. soc. Frank Schifferdecker- Hoch. HRB 24453 Köln.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Sammelbezeichnungen wie Ärzte, Mitarbeiter, Patienten, Wissenschaftler sind daher als geschlechtsneutral anzusehen.