

Pressenews

## **Studie belegt: Rückentraining unabhängig vom Alter sinnvoll**

Gute Nachricht für Rückenschmerzpatienten: Die Trainierbarkeit der Muskulatur ist unabhängig vom Alter des Patienten gegeben, zumindest gilt dies für die wissenschaftlich basierte FPZ Therapie. Zu diesem Ergebnis kommt jetzt eine aktuelle Studie des Kölner Forschungs- und Präventionszentrums. Das Resultat der Erhebung entspricht damit einer Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation. Die WHO rät nämlich Erwachsenen jeden Alters, unabhängig vom Grad ihrer Trainierbarkeit, zu zwei wöchentlichen Krafttrainingseinheiten.

### **Die Studie**

Bei der jetzt veröffentlichten Untersuchung handelt es um eine FPZ interne Untersuchung. In einer multizentrischen Erhebung wurden retrospektiv die Daten von 5.092 Teilnehmern der FPZ Therapie ausgewertet. Dafür wurden die Probandendaten aus Eingangs- und Abschlussanalyse von zwei Gruppen miteinander verglichen. So konnten Rückenschmerzpatienten mit schmerzfreien, untrainierten Personen verglichen werden.

Das Ziel der Studie war, die Trainierbarkeit anhand der Kraftveränderung der LWS Extensoren in Folge der 24 Therapieeinheiten zu untersuchen und die Einflussgrößen Schmerz, Geschlecht und Alter näher zu beleuchten.

**Fazit:** Die Studienautoren Dr. Michael Hollmann, Dr. Frank Schifferdecker-Hoch und Martin Helmes kommen zu dem Ergebnis, dass Geschlecht und Gruppenzugehörigkeit sehr wohl einen Einfluss auf die Trainierbarkeit von Rückenschmerzpatienten haben können, das Alter jedoch im Falle der FPZ Therapie nicht. Dr. Hollmann abschließend: „Damit nimmt die FPZ Therapie eine Sonderstellung gegenüber anderen Krafttrainingsarten ein. Die gute Trainierbarkeit im Alter wird durch die gegebenen Randbedingungen, etwa regelmäßiges Training inklusive hoch intensiver Belastung und individueller Betreuung, erreicht.“

Ein Handout zur Untersuchung inklusive Literaturliste können Interessierte kosten- und registrierungsfrei im [Newsroom](#) herunterladen.

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.