

# Tag der Rückengesundheit im **salvea allround sports**

Am 15. März findet im salvea allround sports der Tag der Rückengesundheit statt. Zu diesem Anlass führten wir mit Sebastian Kaul ein Interview. Sebastian Kaul ist seit 2007 Physiotherapeut im salvea allround sports und leitet dort den Fitnessbereich. Ferner ist er Rückenschmerz-Experte im FPZ, ein Forschungszentrum, das sich mit der Behandlung von Rückenschmerz beschäftigt.

*„Rückenschmerz gilt als Volkskrankheit. Neben Einschränkungen für den Einzelnen hat das auch Konsequenzen für die Gesellschaft?“*

Sebastian Kaul: „Rückenschmerzen, vor allem wenn sie chronisch sind, sind eine große Belastung für den Patienten. Sie stellen aber auch weltweit den größte Kostenfaktor im Gesundheitswesen und einen großen volkswirtschaftlichen Schaden dar. Die Anzahl der Deutschen, die an Rückenschmerzen leiden, ist seit 2001 um 16% auf 69% gestiegen. 20 Millionen Deutsche suchen jedes Jahr wegen Rückenschmerzen einen Arzt auf, bei 81% der Patienten mit Rückenschmerzen kommen die Schmerzen wieder, selbst wenn die verordneten Maßnahmen zuerst geholfen hatten.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse in der Behandlung von Rückenschmerzen ist, dass Bewegung das nachhaltigste und beste Mittel ist. Es gibt sicher Fälle, die nur mit speziellen Therapien oder Operationen behandelt werden können, bis aber zu diesen Methoden gegriffen werden muss, ist viel Spielraum für sporttherapeutische Maßnahmen. Das heißt Bewegung hilft in sehr vielen Fällen.“

*„Am „Rückentag“ informieren sie auch über das FPZ. Was ist das FPZ?“*

Sebastian Kaul: „Wir beraten auch über andere Methoden und Trainingsmöglichkeiten, dem Rückenschmerz vorzubeugen und diesen zu behandeln, doch das FPZ steht an diesem Tag im Fokus. Das FPZ ist ein analysebasiertes Rückentraining, mit dem wir eine individuell abgestimmte Therapie zur Bekämpfung von Rückenschmerz anbieten können. Dieses Training

bekämpft muskuläre Dysbalancen und Asymmetrien effektiver als jede mir bekannte Sporttherapie. Wissenschaftliche Studien belegen die hohe Effektivität, konkret heißt das: erfolgreiche Schmerzlinderung schon nach 24 Trainingseinheiten.“

*„Wie sieht so ein Training aus?“*

Sebastian Kaul: „Die Muskulatur stützt den Rücken. Eine Muskulatur, die nicht ausgeglichen trainiert ist, ist häufig die Ursache für Rückenschmerz. In solchen Fällen kann das FPZ helfen. Das FPZ hat ein 4-Stufen-Programm entwickelt: in einer Eingangsanalyse wird ein muskuläres Kraftprofil erstellt. Aufgrund von diesem Profil kann der Sporttherapeut ein gezieltes Training zur Kräftigung der Muskulatur und zur Behebung von Dysbalancen erarbeiten. Praktisch sieht das Programm dann 2 Trainingseinheiten von 1 Stunde pro Woche vor über einen Zeitraum von 12 Wochen.

Da das Thema sehr interessant und umfassend ist, werden wir am Tag der Rückengesundheit in einem Vortrag das Programm das FPZ vorstellen und erläutern.

Aber auch die Prävention soll am Rückentag nicht zu kurz kommen. Generell gibt es zwei Säulen der Rückengesundheit, für die gezielt etwas getan werden kann: die Kraft und die Beweglichkeit. Wer sich mehr darum kümmert die Muskulatur zu kräftigen und elastisch zu halten, tut damit viel, Rückenschmerzen zu vermeiden. Dazu kann der Rückentag beitragen.“



**Sebastian Kaul, Sporttherapeut im salvea allround sports**