

## **Weltweit größte Rückenstudie** **Effektiv und mit Bewegung gegen Rückenschmerzen vorgehen**

*Über 100.000 Studienteilnehmende und Datensätze aus 30 Jahren Therapie – das Forschungs- und Präventionszentrum FPZ in Köln veröffentlicht seine Ergebnisse aus der weltweit größten Rückenstudie.*

Köln, im September 2023 – Rückenschmerzen sind in Deutschland weitverbreitet: 61,3 Prozent der Befragten gaben in einer Studie des Robert Koch-Instituts von 2020 an, in den letzten zwölf Monaten darunter gelitten zu haben, 15,5 Prozent der Befragten sogar unter chronischen Rückenschmerzen. Die volkswirtschaftlichen Kosten sind immens. Das Forschungs- und Präventionszentrum FPZ in Köln hat in der weltweit größten Rückenstudie die Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit einer gerätegestützten Rückenschmerztherapie an mehr als 100.000 chronischen Rückenschmerzpatienten über einen Zeitraum von 30 Jahren untersucht.

Grundlegend für die Studie ist ein biopsychosozialer Ansatz: „Das bedeutet, dass wir die Ursachen von Rückenschmerzen als multimodal verstehen, als eine Kombination aus physikalischen körperlichen Belastungen und psychosozialen Einflüssen“, erläutert Dr. Michael Hollmann, Studienleiter und Wissenschaftlicher Leiter bei FPZ. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studie haben jeweils 24 Trainingseinheiten der Rückentherapie absolviert. Als Auswertungsgrundlage dienten insbesondere die Eingangs- und Abschlussanalyse sowie eine vorab durchgeführte ärztliche Diagnostik. Insgesamt wurden die Datensätze von 101.144 Teilnehmenden zwischen 1992 und 2022 untersucht.

### **Die wichtigsten Erkenntnisse**

- Bei Beschwerden der Rumpfmuskulatur sind in allen Bewegungsrichtungen Steigerungen zwischen 43 und 67 Prozent zu erkennen, bei Teilnehmenden mit Beschwerden an der Halswirbelsäule wurde ein Kraftzuwachs von 56 bis 77 Prozent erreicht.
- Um 2,18 Jahre durchschnittlich sank die Schmerzdauer bei Teilnehmenden mit Beschwerden an der Lendenwirbelsäule, bei Nackenschmerzpatientinnen und -patienten um 2,02 Jahre.
- Die Schmerzregelmäßigkeit verbesserte sich um 54,64 Prozent, die Schmerzintensität sank um 57,29 Prozent.
- Somit steigerten sich auch die allgemeine Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden um jeweils etwa 31 Prozent.
- Die Studie belegt auch Verbesserungen der ökonomischen Faktoren: Die Anzahl an Arztbesuchen, an AU-Tagen, stationären Tagen und Medikamentendosen sank jeweils signifikant.

### **Mehr gesunde Lebensjahre**

Gesunde Lebensjahre, also all die Jahre, die eine Person in guter Gesundheit und frei von Schmerzen sowie Einschränkungen verbringt, werden anhand der Parameter Alter, Geschlecht, Leistungsfähigkeit

Pressekontakt

Sönke Hayen Tongers, Céline Weber, Lisa Richert | Rothenbaumchaussee 5, 20148 Hamburg

Tel. +49 40 413096-41 | E-Mail: tongers@kreuterborgmeier.de

und Wohlbefinden berechnet. „Unsere Studie zeigt, dass Patientinnen und Patienten durch die Rückentherapie im Schnitt etwa 15 gesunde Lebensjahre dazugewinnen“, betont FPZ-Geschäftsführer Dr. Frank Schifferdecker-Hoch. Die Studienergebnisse spiegeln den medizinischen und ökonomischen Erfolg einer medizinisch abgesicherten gerätegestützten Rückenschmerztherapie wider, die auf Krafttraining und individueller Betreuung basiert. Durch den biopsychosozialen Ansatz wird neben aktiver Bewegung auch die Bedeutung von Edukationsmaßnahmen, Entspannungstechniken, digitalen Bestandteilen wie Online-Therapieangebote und psychologischer Unterstützung sichtbar.

Weitere Ergebnisse und die vollständige Studie können Sie [hier](#) herunterladen.

#### Über FPZ

Seit mehr als 25 Jahren setzt das Forschungs- und Präventionszentrum in Köln auf die Kraft der Muskeln, die uns stützen und stark machen fürs Leben. In den bundesweit verteilten FPZ Therapiezentren liegt der Fokus auf zielgerichteter Analyse und Training der Muskulatur. Dr. Frank Schifferdecker-Hoch und sein Team verfolgen eine Vision: bis 2025 mehr als 500.000 zusätzliche gesunde Lebensjahre ermöglichen. Ein starkes Netzwerk aus Ärzten, Therapeuten und Krankenkassen steht ihnen dabei zur Seite. Spezialisiert ist FPZ aktuell auf die Behandlungsfelder Rückenschmerz, Arthrose und Osteoporose.

#### Pressekontakt

Sönke Hayen Tongers, Céline Weber, Lisa Richert | Rothenbaumchaussee 5, 20148 Hamburg

Tel. +49 40 413096-41 | E-Mail: [tongers@kreuterborgmeier.de](mailto:tongers@kreuterborgmeier.de)