

## **Zum Tag der Rückengesundheit:**

Mit einer starken Muskulatur zu einem starken Rücken

*Unter dem Motto „Dein Kompass zur Rückengesundheit“ macht der Aktionstag am 15. März auf die Volkskrankheit Rückenschmerz aufmerksam. Die wichtige Rolle von intensitätsorientiertem Krafttraining in der Therapie belegten 2023 die Ergebnisse der weltweit größten Rückenstudie, veröffentlicht vom Forschungs- und Präventionszentrum FPZ in Köln. Dieses bietet anlässlich des Aktionstages ein kostenfreies und ärztlich geleitetes Online Forum zum Thema Rückenschmerz an.*

Köln, im Februar 2024 – Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle. Um das Leiden im Rücken richtig zu behandeln, ist Bewegung entscheidend, insbesondere die Kräftigung und Stabilisierung der Muskulatur. „Starke Muskeln sind die Voraussetzung für einen gesunden Rücken“, macht Dr. Frank Schifferdecker-Hoch, Geschäftsführer des Forschungs- und Präventionszentrums FPZ in Köln, deutlich. „Gleichzeitig beugt eine gekräftigte Muskulatur Schmerzen bereits vor.“

### **Die Kraft der Muskeln**

Durch gezieltes Krafttraining werden im Körper Prozesse angeregt, die sich positiv auf die Beschwerden im Rücken auswirken. Die Muskulatur dient dabei als körpereigene Apotheke, die durch Training aktiviert wird und die Wirbelsäule stützt und stärkt. Ein regelmäßiges und individuell abgestimmtes Trainingsprogramm ist deshalb in der Therapie von Rumpf- oder Nackenschmerzen essenziell. Neben Verbesserungen der Schmerzdauer, -regelmäßigkeit und -stärke wirkt ein intensitätsorientiertes Krafttraining dabei auch positiv auf das persönliche Wohlbefinden und die allgemeine Leistungsfähigkeit der Betroffenen, zeigte die weltweit größte Rückenstudie von FPZ.

### **Weniger AU-Tage**

Gleichzeitig nimmt die Rückengesundheit großen Einfluss auf ökonomische Faktoren wie die Anzahl an Arztbesuchen oder Arbeitsunfähigkeitstagen (AU-Tagen). Die Studie belegt, dass sich die AU-Tage während der dreimonatigen Rückentherapie um durchschnittlich fast 23 Prozent verringerten und die Anzahl der Arztbesuche um mehr als 46 Prozent abnahm. Eine wichtige Entwicklung, denn laut Statistiken des DAK-Gesundheitsreports 2023 lagen Muskel-Skelett-Erkrankungen als Ursache für AU-Tage 2022 auf Platz zwei.

### **Mehr gesunde Lebensjahre**

Ein gesunder Rücken ist zudem entscheidend für mehr gesunde Lebensjahre. Diese werden anhand der Parameter Alter, Geschlecht, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden berechnet und bezeichnen all die Jahre, die eine Person in guter Gesundheit und frei von Schmerzen sowie Einschränkungen verbringt. Damit unterscheiden sie sich von den rein biologischen Lebensjahren. Die FPZ-Studie zeigte, dass Patientinnen und Patienten durch die Rückentherapie etwa 15 zusätzliche gesunde Lebensjahre dazugewinnen. „Unsere Muskulatur als Grundlage für die Rückengesundheit ist damit der Schlüssel für mehr gesunde Lebensjahre“, betont Dr. Schifferdecker-Hoch.

Pressekontakt

Sönke Hayen Tongers, Céline Weber, Lisa Richert | Rothenbaumchaussee 5, 20148 Hamburg  
Tel.: +49 40 413096-41 | E-Mail: tongers@kreuterborgmeier.de

## Einladung zum Online Forum Rückenschmerz

Am 18. März 2024 um 18 Uhr bietet FPZ ein kostenloses [Online Forum Rückenschmerz](#) an:

- Das Online Forum richtet sich an alle, die Fragen rund um Rückenschmerzen haben und sich ärztlichen Rat wünschen.
- Geleitet wird das Online Forum von dem Orthopäden und Schmerztherapeuten Dr. Klaus Jäger.
- Inhalte: Alles rund um Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten von Rückenschmerzen.
- Individuelle Fragen können gestellt und direkt beantwortet werden.

### Über FPZ

Seit 30 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)