

Mit mehr Muskelkraft gegen Rückenschmerzen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 8: **Rheuma : wenn die Glieder streiken**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557911>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

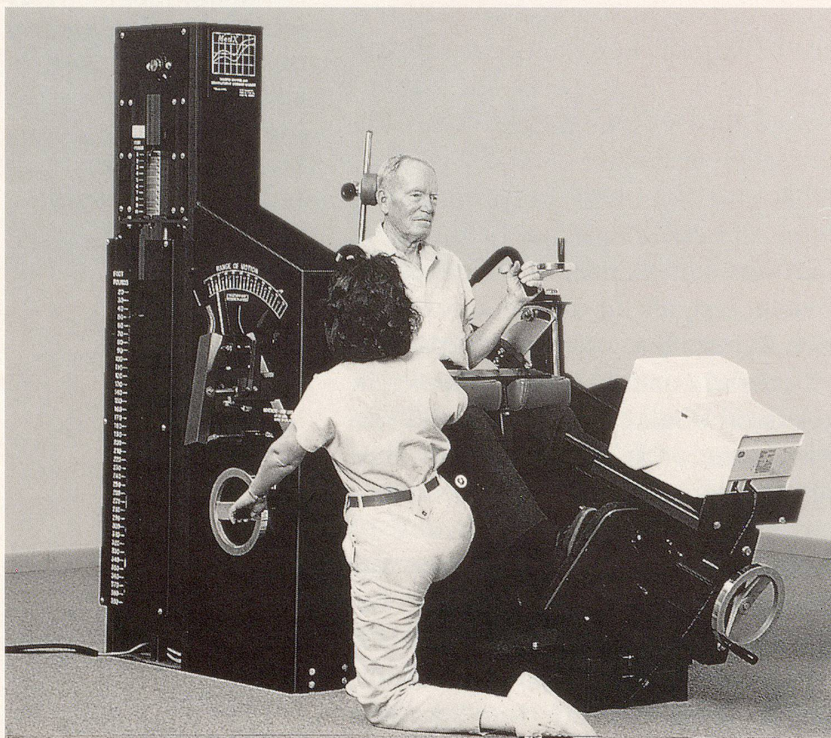
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Mit mehr Muskelkraft gegen Rückenschmerzen

Das gezielte Krafttraining hilft bei Rückenschmerzen und bei Kraftabbau im Alter. «Die Sesshaftigkeit entspricht nicht unserer Natur. Wir leiden nicht unter «Stress», sondern unter einem chronischen Mangel an körperlicher Anstrengung. Krafttraining ist nicht bloss nützlich, sondern notwendig. Mit korrektem Krafttraining bremst der alte Mensch die Abbauvorgänge seines Körpers und der junge schafft sich ein natürliches «Korsett», das ihn ein Leben lang trägt.»

Werner Kieser

Die «Lumbar-Extension»-Maschine ermöglicht erstmals die akkurate Messung der Kräfte der Lumbalmuskeln und die Festlegung der Trainingsdosis.



Herr W., vielbeschäftigter Manager aus Zürich, hatte vier Jahre lang stechende Schmerzen im Nackenbereich, die in den rechten Arm ausstrahlten. Um seine Schmerzen loszuwerden, durchlief der

Fünzigjährige das übliche Therapieprogramm: Fangopackungen, Massagen, Strecken, Cortisonspritzen bis hin zu Tai-Chi-Figuren, die ihm seine Frau wärmstens ans Herz legte. Aber «die Wirkung war gleich null». Als er vor einem Dreivierteljahr mehr oder weniger zufällig auf das Kieser-Training stiess, besserten sich seine Beschwerden in wenigen Wochen, inzwischen sind sie längst verschwunden, und Herr W. schwört auf die Wirksamkeit des gezielten Krafttrainings.

Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, falsche Sitzhaltung und Haltungsschäden, das alte Lied mit dem Kreuz – es sind nur wenige, die es nicht aus eigener Erfahrung kennen. 80 Prozent aller Schweizer waren zumindest einmal im Leben wegen Rückenschmerzen beim Arzt, so der «Tages-Anzeiger» vom 7.9.91. Die meisten Menschen arbeiten heutzutage im Sitzen, was mit Sicherheit der ideale Nährboden für Kreuzschmerzen ist. Freilich gibt es mittlerweile die raffiniertesten Stühle, ja sogar einen Sitzball, der eine wirklich «glatte» Sache ist. Die Kreuzschmerzen lassen sich davon jedoch auf Dauer nicht beeindruckt und melden sich mit

eiserner Hartnäckigkeit immer öfter zurück. Dann versucht man den Tücken des Rückens meist, wie im obigen Fall, mit einer Liste therapeutischer Massnahmen zu Leibe zu rücken, die oft genauso endlos wie wirkungslos ist. Weil auch wir von dieser Malaise nicht unverschont sind, haben wir uns in Zürich bei Werner Kiesers Kraftstudios umgeschaut. «Wieso Krafttraining und Kraftmaschinen? Ich will doch nicht mit Muskeln protzen!», werden Sie sich denken. Keine Bange, damit hat das Krafttraining nach Werner Kieser auch nichts zu tun!

«Je mehr Kraft – desto weniger Schmerzen»

Das sogenannte Kieser-Training beruht auf der Überlegung, dass Rückenschmerzen durch Stärkung der Rückenmuskulatur gebessert oder behoben werden können. Die Lumbalmuskulatur (Rückenmuskeln) ist ohnehin relativ schwach ausgeprägt, so Werner Kieser. Je schwächer die Rückenmuskulatur, desto weniger stützt sie die Wirbelsäule und desto eher tut der Rücken weh. Eine richtig, d.h. gezielt trainierte Lumbalmuskulatur stützt und entlastet also Wirbelsäule und Bandscheiben. Auch bei chronischem Rückenleiden aufgrund Wirbelsäulenverkrümmung und langfristiger Haltungsschäden wirkt sich die Entlastung des Rückens durch Zunahme der Muskelkraft positiv aus. Man kann diesen Effekt natürlich auch an anderen Körperteilen erzielen, wie die folgende Studie zeigt.

Nebenwirkung erwünscht

Unter der Aufsicht und Anleitung einer jungen engagierten Ärztin trainierten in einem Bostoner Altersheim 86- bis 96jährige acht Wochen lang ihre Oberschenkelmuskeln mit Hilfe von Kraftmaschinen. In dieser Zeit konnten die alten Herrschaften ihre Muskelmasse im Schnitt um 9 Prozent erhöhen, bei einem Kraftzuwachs von 174 Prozent. Dank des Zugewinns an Muskelkraft waren die Hochbetagten immerhin in der Lage, wieder ohne Stock zu gehen.

Krafttraining nach Kieser bedeutet also nicht, Arnold Schwarzenegger nachzueifern, sondern zielt darauf ab, die Muskulatur als tragende Masse des Körpers aufzubauen, um damit wiederum Schmerzlinderung oder -freiheit zu erreichen. Die Nebenwirkungen des Kieser-Trainings sind ausnahmsweise einmal sogar erwünscht. Sind Muskeln und Figur straff, sieht man einfach besser aus. Und natürlich fühlt man sich dann auch in seiner Haut wohler. Die Körperhaltung verändert sich positiv und letztlich auch die Gesamtausstrahlung, was wiederum auf das Selbstbewusstsein positiv zurückwirkt.



Selbst im hohen Alter ist Krafttraining noch zu empfehlen, um die Gebrechlichkeit zu bremsen. Mit «Kieser»-Training könnten viele auf den Stock verzichten.

• **Wo kann man Kieser-Training ausüben?**

In der Schweiz gibt es Studios in Basel, Bern, Biel, Horgen, Kreuzlingen, Lausanne, Schaffhausen, Schlieren, St. Gallen und Zürich. In Deutschland gibt es ein Studio in Frankfurt, weitere werden im Herbst dieses Jahres eröffnet. Erkundigen Sie sich unter der Rufnummer 01/242 54 29 (RehabZentrum, W. Kieser, Zürich) oder bei Ihrem Arzt.

• **Die medizinische Krafttherapie auf Rezept**

Ärzte, die mit MedX-Geräten auf Krankenschein arbeiten: Dr. med. Marco Cai mi, Basel, Tel. 061/281 74 04; Dr. med. Jürg Kuoni, Zürich-Oerlikon, Tel. 01/313 11 42; Dr. med. Gabriela Kieser, Zürich, Tel. 01/241 73 77; Dr. med. Harry Trost, Zürich, Tel. 01/262 20 80.

Woher kommt die medizinische Krafttherapie?

Die Erfindung der Krafttherapie ist ein positiver Nebeneffekt der amerikanischen Fitnesswelle der 70er Jahre. Die erste Muskeltrainingsmaschine, die sogenannte «Lumbar-Extension»-Maschine, konstruierte Arthur Jones im Jahr 1973. 1987 präsentierte Jones nach Hunderten von Versuchen und Verbesserungen auf einer Orthopädie-Tagung in New York den Prototyp der MedX-Trainingsmaschine, mit der sich die Kräfte der Lumbalmuskeln erstmals exakt messen und die Trainingsdosen festlegen lassen. Die Wirkung der Maschine beruht darauf, dass durch Beckenfixierung verkümmerte Rückenwirbelmuskeln (Lumbar-Extensoren) isoliert trainiert und dadurch enorm gekräftigt werden. Dies ist an herkömmlichen Kraftgeräten in normalen Bodybuilding-Studios nicht möglich.

Heute steht das MedX-Gerät im Begriff, das teuerste medizini-



Gartenarbeit ist gesund. Nicht nur die frische Luft macht's aus, sondern vor allem die Bewegung.

sche Problem der Amerikaner wenigstens teilweise zu lösen. Schätzungsweise 40 Milliarden Dollar jährlich verschlingen Rückenbeschwerden in den USA, die Kosten für Diagnosen, Therapien, Operationen, Arbeitsausfälle und Renten inbegriffen. Dass die Krankenkassen an der Krafttherapie zur Kostendämpfung bei Rückenleiden sehr interessiert sind, versteht sich, zumal Forschungsprojekte der Universität von Florida der Kraft- oder Kräftigungstherapie eine beeindruckende Wirksamkeit bescheinigen: Die medizinische Rückentherapie dauert maximal 12 Wochen, wobei lediglich 30 Minuten Training pro Woche für die Schmerzfreiheit ausreichen. Zur Erhaltung der Schmerzfreiheit braucht es dann nur noch fünf Minuten Training pro Woche. Vier Jahre nach der Präsentation der thera-

peutischen Kraftmaschine haben sich bereits 350 Rehabilitationszentren in den USA auf Jones' MedX-Trainingsgeräte spezialisiert.

In der Schweiz und in Deutschland ist ein ähnlicher Boom zu erwarten. Die Krankenkassen übernehmen in der Regel die Hälfte der Therapiekosten für das medizinische Krafttraining, die Artisanas zahlen die Behandlung voll. Hierzulande erobert gerade «Muskelunternehmer» Werner Kieser den Rückenleiden-«Markt», in Verbindung mit seiner Frau, der Ärztin Dr. Gabriela Kieser, die in Zürich eine Pilotpraxis für Kräftigungstherapie führt. Die beiden haben ein spezielles Trainingsprogramm für die Rückenmuskulatur ausgetüftelt. Ihr Ziel besteht im Aufbau einer Kette von Rehabilitationszentren in Deutschland und der Schweiz, die auf der rezeptpflichtigen Variante des Kieser-Trainings beruhen.

Kraft bis ins hohe Alter

Professor Dr. med. Hämmerli, ehemaliger Chefarzt des Triemli-Spitals in Zürich, ist begeisterter Anhänger des Kieser-Trainings. Nach seiner Auffassung sind Menschen, die nichts für ihre Fitness tun, im Alter den Fitgebliebenen unterlegen. Mit dieser Meinung steht er freilich nicht allein da. Sein Ratschlag heisst: «Es ist nie zu spät». Auch im Alter kann man gemässigt Krafttraining betreiben, «dann rostet man wenigstens nicht ein, weil Muskeln und Gelenke bewegt werden». «Mit Spaziergehen allein kann man den unwillkürlichen körperlichen Abbau im Alter nicht aufhalten», meint Prof. Hämmerli. Seinen jahrzehntelangen Beobachtungen nach befänden sich diejenigen seiner Patienten im Alter im besten körperlichen Zustand, die einen Schrebergarten besässen. ●

Wie funktioniert Muskelkraft-Training?

• **Das normale Krafttraining nach Kieser**
Zwei- bis dreimal in der Woche macht man acht bis zwölf Übungen an Kraftmaschinen, um verkümmerte bzw. schwache Muskeln aufzubauen. Jede Übung wiederholt man acht- bis zwölfmal. Die Übungen werden speziell nach den Bedürfnissen des Trainierenden zusammengestellt, ebenso wie das Gewicht der Kraftmaschinen individuell eingestellt wird. Durch die Muskelkraftzunahme können statische Rückenleiden und chronische Kreuzbeschwerden behoben oder erheblich gelindert werden. 80 Prozent der Patienten haben bereits nach zwölf Sitzungen weniger Schmerzen, die Hälfte davon ist nach dieser Zeit schmerzfrei.

• **Belastungs-Grundregel:**

Masshalten! Man soll sich an sein eigenes Tempo und seine eigene Kraftgrenze halten. Wenn man stöhnen muss, schwitzt oder Muskelkater bekommt, hat man seine Belastungsgrenze bereits überschritten. Je langsamer man eine Übung macht, um so geringer ist die Belastung der Gelenke. Wenn man die Übungen richtig anwendet, dann kommt es weder zu Bandscheibenabnützung noch zu Belastungsspitzen für Herz, Kreislauf und Gelenke. Richtiges Kieser-Training ist im Grunde nicht anstrengend.