

## Thema: Rückenschmerzen und Krafttraining TEIL I

### Wie intensiv sollte das Krafttraining durchgeführt werden um die Schmerzen zu verbessern?

Festzuhalten ist: Ca. 80 – 90 % der Rückenschmerzen sind den unspezifischen Rückenschmerzen zuzuordnen sind. Dies bedeutet die Grundursache des Schmerzes ist medizinisch nicht genau feststellbar – wir tun also mehr oder weniger Vermutungen/ „Hypothesen“ aufstellen.

Ebenfalls Festzuhalten ist: Gezieltes Krafttraining der Rumpfmuskulatur hilft bei vielen dieser unspezifischen Rückenschmerzen. Der Wirkmechanismus (Warum Krafttraining oft hilft) ist allerdings, wenn man ehrlich ist, unklar! Auch hier gibt es unterschiedliche Hypothesen.

Eine Hypothese von anerkannten Experten ist: Die ganzen Wirbelsäulenstrukturen durch Krafttraining robuster machen! Hierbei werden nicht nur die Rumpfmuskeln genannt, sondern auch die passiven Strukturen wie Bänder, Sehnen und Bandscheiben!

Begründung: Werden diese Strukturen „robuster“, so sind sie weniger anfällig gegen äußere Kräfte, die äußeren Kräfte werden besser abgeleitet und die Wirbelsäule ist allgemein stabiler!

Grundbedingung für diesen „Trainingseffekt“ sei intensives Krafttraining im Hypertrophie- und sogar im Maximalkraftbereich. Sanfteres Krafttraining und Krafttraining im Kraftausdauerbereich seien hier zu wenig. Viele Trainingsexperten

(u. a. Gottlob, Wirth, Pürzel) haben in ihren Veröffentlichungen die Stärkung und „Robustheit“ der passiven Strukturen als wichtigen Ansatzpunkt im Training mit Rückenschmerzpatienten!

**Wir sehen diesen Ansatz als sehr kritisch und wenden diesen bei den meisten unserer Rückenschmerzkunden nicht an!**

Wichtig: Während wir bei Muskeln von Wochen und Monaten sprechen bis er mit Dickenwachstum durch INTENSIVES Krafttraining reagiert, so sprechen wir bei den passiven Strukturen von Jahren.

Nun kommt eine 55-Jährige Kundin mit chronischen Rückenschmerzen und schlechtem Trainingszustand, Fitnessstraining-unerfahren ins Fitnessstudio mit dem Ziel die Rückenschmerzen zu lindern.

**Folgende Argumente sprechen klar gegen den Ansatz der Stärkung der passiven Strukturen:**

1. Was nützt der Frau in naher Zukunft (in den kommenden Monaten) diesen Ansatz, wenn passive Strukturen viel mehr Zeit benötigen? Nicht viel!
2. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit das diese untrainierte Frau bei hohen Lasten die Übung „unsauber“ macht und dadurch die eingetretenen Kräfte ungünstiger abgeleitet werden? Sehr groß!
3. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass hohe Lasten von der Frau gar nicht toleriert werden und mehr Probleme entstehen? Die Wahrscheinlichkeit ist gar nicht klein!

Dieser oben beschriebene Ansatz hört sich zwar in der Theorie sinnvoll an, aber unsere über 15-jährige intensive Praxiserfahrung mit Rückenschmerzkunden und Rückenschmerzpatienten zeigte uns, dass dieser Ansatz bei den meisten Rückenschmerzpatienten nicht funktioniert und unter Umständen mehr Probleme bereitet!

## **Wichtige Punkte von unserem Ansatz mit Rückenschmerzkunden:**

1. Kunde nicht überfordern
2. Nicht zu anspruchsvolle Übungen – Übungen müssen zum Kunden passen
3. Nur mit sportlichen Menschen intensives Krafttraining, auch mit wenig WH, durchführen
4. Der größte Teil der Rückenschmerzkunden mit mittelintensivem Krafttraining belasten, aber versuchen dennoch progressiv trainieren
5. Kunde muss Trainingsprogramm Spaß machen, er muss sicher sein und daran glauben!

Diese Punkte sehen wir als VIEL wichtiger an, als das Ziel: Die passiven Strukturen robuster zu machen oder üppigen Rumpfmuskelaufbau zu erzielen!

*Mit besten Grüßen*

*Christian Hill & Friedhelm Hill*