



Pressemitteilung:

(Hamburg, August 2011) Auswirkungen eines Atemmuskeltrainings auf das Kraftverhalten der Rumpfmuskulatur und die Stabilität der Lendenwirbelsäule

Erfahrungsbericht über ein dynamisches Training an Trainingsgeräten in Verbindung mit einem Atemmuskeltraining - eine aktuelle Studie des MOVE - Medizinisches Therapiezentrum Innenstadt Hamburg GmbH

Ein in Kombination mit einem gerätegestütztem Krafttraining der Rumpfmuskulatur durchgeführtes kontrolliertes, progressives Training der Atemmuskulatur mittels SpiroTiger® könnte eine innovative Alternative zu in der Therapie von Rückenleiden etablierten Behandlungsmethoden darstellen.

Das Ziel der vorliegenden Untersuchung war es, den Einfluss eines dynamischen gerätegestützten Krafttrainings in Verbindung mit einem Training der Atemmuskulatur auf das isometrische Kraftverhalten der Rumpfmuskulatur, sowie die Stabilität der Lendenwirbelsäule zu untersuchen.

Die Methodik: 42 Probanden mittleren Alters... mit chronischen Rückenschmerzen seit mehr als 6 Monaten, per Random-Prinzip aufgeteilt in Kontrollgruppe (n = 17) und Interventionsgruppe (n = 25), führten ein dynamisches Training, konzentrisch-exzentrisch ausgeführt, an vier Geräten der „Rückenstraße“ (mkb-System) von 20 Trainingseinheiten innerhalb von maximal 12 Wochen aus.

Die Interventionsgruppe absolvierte zusätzlich innerhalb der Trainingseinheiten ein standardisiertes Atemmuskeltraining mit dem Gerät SpiroTiger®.

IST-Werte der Probanden wurden bei einer ersten Untersuchung (Visite 1) vor der Trainingsphase mittels isometrischer Maximalkraft-, sowie Ausdauerkraftmessungen erhoben, zudem wurde die Qualität der Wirbelsäulenstabilität mittels MediMouse® gemessen.

Die Messung der Vergleichsdaten fand während einer zweiten Untersuchung (Visite 2) nach Abschluss der Trainingsphase statt.

Die Ergebnisse: Die Interventionsgruppe wies an allen vier Geräten, sowohl bei der Maximalkraft-, wie auch bei der Ausdauerkraftmessung, eine höhere Steigerungsrate der Leistungsfähigkeit der Rumpfmuskulatur auf. Die Ergebnisse der Interventionsgruppe (Rate 29,5%) der ventralen Muskelkette lagen am Gerät „Flexion“ im Bereich der Maximalkraftmessung signifikant höher als die der Kontrollgruppe (Rate 16,7%) ($p < 0,05$).

Die Ausdauerkraftmessung am gleichen Trainingsgerät ergab einen hochsignifikanten Unterschied in der gemessenen Kraftzunahme von Interventionsgruppe (Rate 50,1%) zu Kontrollgruppe (Rate 23,1%) ($p < 0,01$)...

Das Fazit:

Ein dynamisches Training der Rumpfmuskulatur in Kombination mit einem kontrollierten, progressiven Training der Atemmuskulatur hat einen positiven Einfluss auf das isometrische Kraftverhalten der Muskelgruppen des Rumpfes.

Das progressive Training der Atemmuskulatur mittels SpiroTiger® kann eine innovative Alternative zu in der Therapie von Rückenleiden etablierten Behandlungsmethoden darstellen.

Weitere Informationen zu Detailinhalten und zum Veröffentlichungstermin o.g. Studie erhalten Sie im MOVE - Medizinisches Therapiezentrum Innenstadt Hamburg GmbH von Frau Kathrin Herbst.

Informieren Sie sich auch gerne über das Therapieangebot und die weiteren Leistungen im Internet unter www.move-hamburg.de

