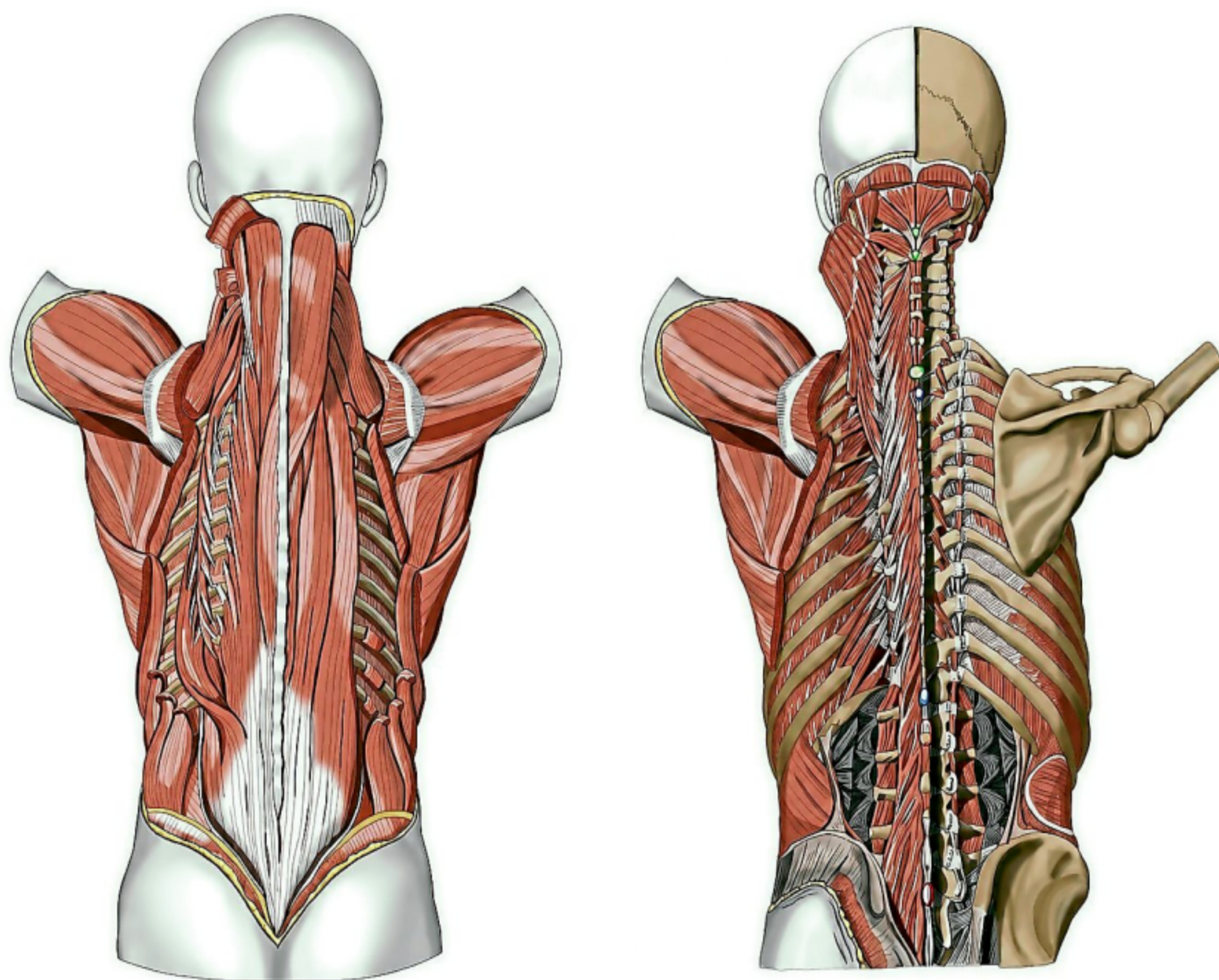




Gerade die tief liegende Rückenmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule. Schonhaltungen und wenig Bewegung können dazu führen, dass genau diese so wichtigen Muskelschichten geschwächt werden. Foto: SMS

Wie modernes Muskeltraining der Wirbelsäule neue Stabilität gibt

„Rückenschmerzen müssen kein Dauerzustand sein“

Ein Interview mit Dr. med. Stephan Meyer-Schwickerath, Experte für Orthopädische Schmerztherapie und konservative Wirbelsäulenthherapie

Herr Dr. Meyer-Schwickerath, warum leiden heute so viele Menschen unter Rücken- und Nackenschmerzen?

Ein wesentlicher Faktor ist der Abbau der tief liegenden Rückenmuskulatur. Diese kleinen, oft unbekannten Muskeln stabilisieren unsere Wirbelsäule wie ein natürliches Korsett. Schmerzen können viele unterschiedliche Ursachen haben – gemeinsam ist ihnen jedoch, dass sie häufig zu Schonhaltungen und weniger Bewegung führen. Dadurch werden die stabilisierenden Muskeln geschwächt, die Wirbelsäule verliert an Halt, und es entsteht ein Kreislauf aus Instabilität, weiteren Beschwerden und zunehmendem Verschleiß.

Warum helfen klassische Übungen häufig nur begrenzt?

Viele herkömmliche Trainingsformen erreichen die tie-

»Rückenschmerzen sollten nicht einfach hingenommen werden. Entscheidend ist, frühzeitig aktiv zu werden und dem Abbau der stabilisierenden Muskulatur gezielt entgegenzuwirken. Denn eine kräftige tiefe Rückenmuskulatur ist die Grundlage für eine dauerhaft gesunde Wirbelsäule.«

Dr. med. Stephan Meyer-Schwickerath

fen stabilisierenden Muskeln gar nicht gezielt. Diese Muskulatur entzieht sich weitgehend der willkürlichen Ansteuerung, sodass sie durch klassische Übungen nur schwer bewusst trainiert werden kann. Gleichzeitig wirkt Schmerz hemmend auf die Muskulatur – ein Effekt, den man aus der typischen Schonhaltung kennt. Häufig übernehmen dann stärkere, ober-

flächliche Muskelgruppen die Arbeit. Gerade bei chronischen Beschwerden reicht allgemeine Bewegung deshalb oft nicht aus. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen einen eindeutigen Zusammenhang zwischen chronischen Schmerzen und dem Abbau der tief liegenden Rückenmuskulatur – weshalb für nachhaltige Verbesserungen ein gezieltes und ausreichend intensives Training dieser stabilisierenden Muskeln erforderlich ist.

Sie nutzen in Ihrer Praxis das Powerspine-Konzept. Was macht Powerspine anders?

Powerspine ist ein medizinisches Trainingskonzept für alle Altersgruppen, das speziell entwickelt wurde, um die tiefen Rücken- und Nackenmuskeln isoliert zu trainieren. Durch spezielle Fixierungssysteme werden andere Muskelgruppen weitgehend ausgeschaltet. Dadurch kann die stabilisierende Muskulatur gezielt aktiviert und aufgebaut werden – individuell angepasst an Diagnose, Alter und Belastbarkeit des Patienten.

Für welche Patienten eignet sich das Training?

Das Konzept wird sowohl präventiv als auch therapeutisch eingesetzt – etwa bei Bandscheibenvorfällen, Spinalkanalstenosen, Arthrose, chronischen Rücken- oder Nackenschmerzen sowie nach Operationen. Selbst Patienten mit stärkeren Beschwerden oder eingeschränkter Beweglichkeit können trainieren, weil Bewegungsumfang und Belastung exakt angepasst werden.

Wie läuft eine Behandlung ab?

Zu Beginn erfolgt eine genaue Analyse der Beschwerden und der Muskelkraft. Anschließend wird ein individueller Trainingsplan erstellt. Das Training findet durchgehend in einer 1:1-Betreuung statt, sodass jede Einheit individuell auf den Patienten angepasst werden kann und ein optimaler Therapieeffekt erzielt wird. Es erfolgt kontrolliert, langsam und computergestützt. Ein Biofeedback-System hilft dabei, die richtigen Muskeln gezielt anzusteuern. In der Regel reichen ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche aus.

Gibt es wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit?

Ja. Studien und klinische Erfahrungen zeigen deutliche Verbesserungen bei Schmerz, Beweglichkeit und Lebensqualität. In Studien kooperierender Wirbelsäulenzentren unseres Teams berichteten über 88 Prozent der Patienten von einer deutlichen Symptomverbesserung. Bei Bandscheibenvorfällen lagen die Erfolgsquoten sogar bei über 90 Prozent. Zudem konnte nachgewiesen werden, dass sich die tiefe Rückenmuskulatur wieder aufbauen lässt.

Ihr wichtigster Rat für Patienten?

Rückenschmerzen sollten nicht einfach hingenommen werden. Entscheidend ist, frühzeitig aktiv zu werden und dem Abbau der stabilisierenden Muskulatur gezielt entgegenzuwirken. Denn eine kräftige tiefe Rückenmuskulatur ist die Grundlage für eine dauerhaft gesunde Wirbelsäule.

»Wissenschaftliche Untersuchungen belegen einen eindeutigen Zusammenhang zwischen chronischen Schmerzen und dem Abbau der tief liegenden Rückenmuskulatur.«

Dr. med. Stephan Meyer-Schwickerath



Dr. med. Stephan Meyer-Schwickerath berät seine Patienten zum Powerspine-Konzept.

Foto: SMS

Dr. med. Stephan Meyer-Schwickerath
Praxis für Allgemeine Orthopädie und Wirbelsäulenthotherapie

orthopaedie-meyer-schwickerath.de
painchanger.de

Unser Leistungsspektrum:
Vorbeugung, Behandlung und Nachbehandlung aller orthopädischen Erkrankungen
Schwerpunktpraxis für Wirbelsäulenleiden und Haltungsstörungen aller Altersgruppen

- ambulante Stufendiagnostik und Therapie bei akuten und chronischen Rückenschmerzen nach dem painchanger®-Konzept
- Vermeidung von Operationen bei relativer OP-Indikation, wie Bandscheibenvorfälle, Gleitwirbel, verschleißbedingte Veränderungen z.B. Verengungen des Rückenmarkskanals
- Medizinische Trainingstherapie nach dem POWERSPINE®-Konzept
- modernste ärztliche und gerätemedizinische Diagnostik- und Therapie-Verfahren

Dr. med. Stephan Meyer-Schwickerath
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie | Spezielle Schmerztherapie
Manuelle Medizin/Chirotherapie | Medizinischer Gutachter
Alter Steinweg 42 | 48143 Münster | info@orthopaedie-meyer-schwickerath.de

T: 0151/40 35 0 200
Lassen Sie uns drüber sprechen.
Ich rufe Sie zurück!

Doctolib
Termin online
buchen