

BISp – Projekt Rückenschmerz 01/2012

Newsletter **RAN RÜCKEN**

Zahl des Rückens
90%

aller Deutschen
erleben mindestens
einmal im Leben heftige
Schmerzen zwischen
Nacken und Steißbein.

3 FRAGEN 3 ANTWORTEN



„Wir werden über
1.000 Menschen begleiten“

Prof. Dr. Frank Mayer ist Leiter des Gesamtprojektes „Rückenschmerz“. Im Interview erklärt der Potsdamer Sportmediziner die Ziele und Methoden des einzigartigen Forschungsvorhabens.

RR: Was ist das Ziel Ihres Forschungsprojekts?

F.M: Unser Ziel ist es, herauszufinden, inwieweit körperliche Aktivität die Prävention und Rehabilitation von chronisch unspezifischen Rückenschmerzen beeinflusst. Dabei beziehen wir auch den Zusammenhang mit anderen Einflüssen, etwa psychosozialen Faktoren, mit ein. Am Ende wollen wir in der Lage sein, Empfehlungen für individuelle Diagnostik und Trainingsprogramme abzuleiten – für den Spitzensport ebenso wie die Allgemeinbevölkerung.

RR: Wie ist das Projekt aufgebaut?

F.M: Das Projekt ist in drei Phasen gegliedert. Derzeit finden neben einer Multicenter-Studie zur Diagnostik, der sogenannten Zentralstudie A, noch 13 detaillierte experimentelle Paralleluntersuchungen statt. Ab 2013 werden wir die Erkenntnisse aus der ersten Phase in Interventionen übertragen (Zentralstudie B). In der dritten Projektphase wird 2014 ein Transferkonzept für die Übertragung der Ergebnisse in Spitzensport und Gesellschaft erstellt.

RR: An welchen konkreten Inhalten arbeiten Sie derzeit?

F.M: Derzeit arbeiten wir an einer Untersuchung der diagnostischen Variablen chronisch unspezifischer Rückenbeschwerden im Längsschnitt. Zusammen mit unseren Partnern an den Universitätskliniken in Dresden und Heidelberg, der Humboldt-Universität und der Charité in Berlin werden wir die nächsten zwei Jahre über 1.000 Menschen begleiten – Athleten wie Nichtsportler, Patienten wie Gesunde. Unsere Methoden erstrecken sich von der klinisch-orthopädischen Untersuchung über Messungen von Kraft und Balancefähigkeit bis zur Erfassung von biopsychosozialen Kenngrößen wie Stress oder Schmerzverhalten. Vergleichbar komplexe Studien im Rahmen des Gesamtvorhabens sind bereits an den Universitäten in Frankfurt/Main, Bochum, Berlin, der Sporthochschule in Köln sowie der Luftwaffe in Fürstenfeldbruck angelaufen.

Projekt-News

Auftaktveranstaltung „Ran Rücken – Starke Partner für starke Rücken“

Am 24. September 2012 findet an der Universität Potsdam eine erste Veranstaltung des BISp zur Gewinnung weiterer Partner aus Wirtschaft und Gesundheitswesen statt. Eingeladen sind vor allem die Verantwortlichen für Betriebliches Gesundheitsmanagement in Unternehmen und Betriebskrankenkassen.

Symposium

Vom 1. bis 2. Oktober 2012 findet das zweite interne Symposium des Nationalen Forschungsnetzwerks MiSpEx zur Diagnose, Prävention und Therapie von Rückenbeschwerden im Spitzensport und in der Gesellschaft in Potsdam statt. Wie im Jahr zuvor geht es vor allem um den intensiven Austausch und die Feinabstimmung zwischen der Projektleitung und den beteiligten Kooperationspartnern.

Projektbeirat

Der wissenschaftliche Beirat des Projektes „Rückenschmerz“ tagt am 9. November 2012 in Potsdam. Das jährliche Treffen dient der Beratung des Projektes.

Dem Schmerz auf der Spur

Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen des Universitätsklinikums Dresden wollen herausfinden, warum Rückenprobleme auftreten – und wie man sie erfolgreich behandelt.



Universitätsklinikum Carl Gustav Carus an der TU Dresden. Von links: Dr. Reuter, Prof. Dr. Kasten, Fr. Willenberg, Fr. Sauermann, Hr. Flößel

Größe und Gewicht lassen sich einfach messen. Aber wie bestimmt man das Risiko von Rückenbeschwerden oder die Effizienz von Prävention und Therapie? Diese Fragen beherrschen derzeit den Forschungsalltag an der Orthopädischen Universitätsklinik Dresden. Gemeinsam mit Fachkollegen aus Potsdam, Berlin und Heidelberg wollen die Wissenschaftler im Rahmen der Zentralstudie A des MiSpEx-Netzwerks einen „Rumpf-Stabilitäts- und Funktionsindex“ entwickeln. Die gemeinsame Anstrengung hat ihren Grund: Längst haben sich Rückenschmerzen zur Volkskrankheit Nummer Eins entwickelt. „Warum diese Probleme so häufig

auftreten und welche Maßnahmen wirklich wirken, ist jedoch weitestgehend unerforscht“, berichtet Prof. Philip Kasten, der in Dresden die Projektverantwortung trägt.

Mehr als 1.000 Probanden insgesamt

Fast 300 Rückenschmerzpatienten, Spitzensportler sowie gesunde, sportlich aktive Menschen unterstützen die sächsischen Sportmediziner als Testpersonen – deutschlandweit sind es sogar über 1.000 Freiwillige. Auf die Probanden und Probandinnen warten teils schweißtreibende Aufgaben: „Wir erfassen die maximale Kraftleistungsfähigkeit, das Schmerzempfinden, das Gleichgewichtsgefühl und die neuromuskuläre Ermüdungswiderstandsfähigkeit“, erklärt Prof. Kasten. Die Ergebnisse sollen 2014 vorliegen. Ein erstes Fazit kann Prof. Kasten dennoch schon ziehen: „Dass sich so viele Freiwillige gemeldet haben, unterstreicht die große gesellschaftliche Bedeutung des Themas Rückenschmerz – und zwar bei Betroffenen ebenso wie bei Gesunden.“

Mehr erfahren Sie [hier](#).

SPORTWELT LIVE

Krankenbett statt Treppchen

Rückenschmerzen betreffen auch Olympiasieger



Er kam, lief und siegte – und das gleich dreimal in Folge: Usain Bolt ist der König der Olympischen Spiele von London. Dabei war die Karriere des jamaikanischen Sprint-Stars stark gefährdet. Der Grund: Rückenschmerzen. Bis heute schläft Bolt seinen Wettkämpfen in einem Spezialbett entgegen. Damit ist der schnellste Mann der Welt nur einer von vielen Rückenpatienten im Spitzensport.

75 Prozent der Sportlerinnen und Sportler sind betroffen

Die Prävalenz akuter und chronischer Beschwerden

der Wirbelsäule liegt im Spitzensport bei 75 Prozent, die jährliche Inzidenz für Athletinnen und Athleten bei circa fünf Prozent. Zum Vergleich: Für die Gesellschaften westlicher Industrienationen wird eine Prävalenz von bis zu 90 Prozent angegeben. Spitzensport und Gesamtgesellschaft sind also in ähnlichem Maße betroffen.

Spitzenforschung für den Spitzensport

Für betroffene Spitzensportlerinnen und Spitzensportler wirkt sich das „Kreuz mit dem Kreuz“ direkt auf die berufliche Leistungsfähigkeit aus – sowohl im Training als auch im Wettkampf. Dr. med. Bernd Wolfarth, leitender Olympiarzt der Deutschen Olympiamannschaft in London 2012, begrüßt deshalb die Aktivitäten des BISp: „Das BISp leistet mit der Forschungskampagne ‚Ran Rücken‘ einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung unserer Spitzensportler. Erkenntnisse aus diesem Projekt werden auch der Gesamtbevölkerung zu Gute kommen. Dies stärkt die gesellschaftliche Akzeptanz und zeigt auch einen wichtigen übergreifenden Aspekt von Spitzenforschung für den Spitzensport.“

4.-6. OKTOBER, BERLIN

Jubiläumskongress der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention
<http://www.dgsp.de/kongress/>

17.-20. OKTOBER, MANNHEIM

Deutscher Schmerzkongress 2012: Gemeinsame Jahrestagung der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V. und Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. (DMKG)
<http://www.schmerzkongress2012.de/>

23.-26. OKTOBER, BERLIN

Deutscher Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie 2012
<http://www.dkou.org/dkou2012/startseite.html>

6.-8. DEZEMBER, STUTTGART

7. Jahrestagung der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft e.V.
<http://www.conventus.de/dwg-kongress/>

IMPRESSUM

Herausgeber:

Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp)
Graurheindorfer Straße 198
53117 Bonn
<http://www.bisp.de>

Redaktion:

BISp, Förderschwerpunkt Rückenschmerz
Tel: +49 228 99 640 9029
E-Mail: ranruecken@bisp.de
<http://www.ranruecken.de>

Gestaltung:

serviceplan berlin gmbh & co. kg