

Chronisch mäßige Rückenschmerzen⁷

Bei 28 Personen, die am Betriebsfitneßprogramm des Provinzverwaltungsgebäudes Utrecht teilnehmen, und zugleich Beschwerden von niedrigen Rückenschmerzen (subjektiv) und thorakaler Kyphosierung erfuhren, wurde während vier Wochen der Backstretcher dem normalen Betriebsfitneßprogramm zugefügt. In dieser Untersuchung, von P. Verweij, Physiotherapeuten, durchgeführt, wurde nicht nur das Maß der Rückenschmerzen beachtet, sondern auch die Verbesserung einer eventuell existierenden Arbeitsbeschränkung. Dies im Hinblick auf das in der Einführung beschriebene Interesse in bezug auf Produktivität und Prävention des Ausscheidens.

In folgender Tabelle wurden die wichtigsten Ergebnisse vereinigt:

	Totale Zahl	Stand der Schmerzen									
		schlimmer		ähnlich		<50% besser		>=50% besser		weg	
Rücken-schmerzen	28	0	0%	3	11%	2	7%	24	75%	2	7%
Arbeits-beschränkung	21	2	10%	1	5%	0	0%	3	14%	15	71%
ADL Beschränkung	24	0	0%	2	8%	1	4%	9	38%	12	50%

Schlußfolgerung aus diesen Ergebnissen ist, daß der Backstretcher bei ca. 90% der Personen mit mäßigen chronischen Rückenschmerzen eine (sehr) wichtige Verbesserung der Schmerzen bewirkt. Diese Ergebnisse bestätigen die Erfahrungen aus einer Studie mit ernsthaften Patienten.

Von äußerster Wichtigkeit ist aber die hinzukommende funktionelle Verbesserung: von den Personen, die vormalig in ihrer Tätigkeit beschränkt wurden, ist am Ende der Forschung über 80% (nahezu) beschränkungsfrei.

7. Behandeling van chronische rugklachten met de Backstretcher leidt in veel gevallen tot vermindering van de klachten en verbetering van de arbeidsprestatie; P. Verweij; 1996; abgerundeter Bericht zur Verfügung