Der Rückenschule den Rücken stärken

Erschienen am 21.10.2016

Die Träger moderner Rückenschul-Programme, wie der Deutsche Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) oder die Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR), haben bereits vor längerer Zeit multidimensionale Programme entwickelt, die wissenschaftlich erwiesene Risikofaktoren für eine Chronifizierung von Rückenschmerzen aufgreifen und bei Patienten eine nachhaltige Hinführung und Bindung an eigenständig durchgeführte körperliche Aktivität anstreben. Dieses Konzept der Neuen Rückenschule wurde erst kürzlich vom Bundesministerium für Gesundheit für qualitativ hochwertig erklärt.

Dennoch konnte ein aktuelles Review, das die Wirksamkeit von Rückenschulprogrammen bei chronischem Schmerz im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule untersuchte, keine klare Schlussfolgerung ableiten. Dieses Ergebnis nahm die Ärzte Zeitung zum Anlass, die Wirksamkeit der Rückenschule grundsätzlich in Frage zu stellen. Doch wer genauer hinschaut, der erkennt die eigentliche Problematik: Die Autoren des Reviews begründen das unklare Ergebnis u. a. damit, dass das als optimal angesehen Kriterium der berichteten Schmerzintensität in Rückläufer-Fragebögen vielfach unzureichend erhoben wurde.

Viel entscheidender jedoch: Die Metaanalyse trifft bei insgesamt 31 Studien, die teilweise bis auf das Jahr 1981 zurückgehen, keine Unterscheidung zwischen traditionellen Rückenschul-Programmen mit überholtem biomedizinischem Ansatz und neuen Kurskonzepten. Schließlich hat sich die Rückenschule deutlich weiterentwickelt und baut heute auf dem modernen bio-psycho-sozialen Ansatz auf, der ganzheitliche und nachhaltige Lösungskonzepte anbietet. Es sollte also weniger die Wirksamkeit der Rückenschul-Programme in Frage gestellt, sondern in erster Linie die wissenschaftliche Begleitung optimiert werden.