



Forschung und Praxis

Ergonomie-Trainingsprogramm

Rückenschmerzen und deren Folgen

Menschen mit Rückenschmerzen oder anderen Beschwerden geraten häufig in einen Teufelskreis: Wegen der Schmerzen schonen sie den Bewegungsapparat. Dadurch jedoch verliert die Muskulatur an Kraft, und die Belastbarkeit nimmt ab; dies wiederum verstärkt die Schmerzen.

Ergonomie-Trainingsprogramm

Die Ergonomie beschäftigt sich mit der optimalen Anpassung des Menschen an seine Arbeitsbedingungen und umgekehrt. Das Ergonomie-Training umfasst Übungen und Aktivitäten, die die Kraft und die Belastbarkeit verbessern.

Unsere Forschungsergebnisse

Patientinnen und Patienten, die an einem Ergonomie-Trainingsprogramm teilnahmen, verbesserten sich deutlich im Vergleich zu Patienten der Kontrollgruppe, die weniger intensiv trainierte. Die Teilnehmenden schätzten ihre körperliche Leistungsfähigkeit als besser ein, konnten schwerere Gewichte heben und hatten weniger Schmerzen. Auch die Anzahl der Kranktage pro Jahr nahm nach der Rehabilitation ab.

Fakten

Durch die Teilnahme am Ergonomie-Trainingsprogramm erfuhren die Patientinnen und Patienten eine deutliche Verbesserung ihrer Lebensqualität:



Training reduziert Schmerzen.



Training reduziert die Kranktage pro Jahr.



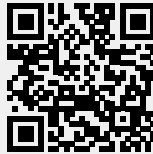
Training verbessert die Leistungsfähigkeit.

Forschung im Rehaszentrum Valens

Um unsere Behandlungsergebnisse zu evaluieren und stetig zu verbessern, führen wir im Rehaszentrum Valens zahlreiche Forschungsprojekte durch. Die Resultate kommen direkt unseren Patientinnen und Patienten zugute und stehen allen Interessierten offen.

Die angeführten Forschungsergebnisse und die daraus abgeleiteten Empfehlungen stammen aus folgender Publikation des Rehaszentrums Valens:

Kool et al.: Function-centered Rehabilitation Increases Work Days in Patients With Nonacute Nonspecific Low Back Pain: 1-year Results From a Randomized Controlled Trial. Archives of physical medicine and rehabilitation, 2007.



Link zur Publikation auf PubMed:
<https://bit.ly/3913F8i>

Dieses Forschungsprojekt erhielt finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit.

Rehaszentrum Valens

Taminaplatz 1
CH-7317 Valens
T +41 81 303 11 11
info.valens@kliniken-valens.ch
www.kliniken-valens.ch