

Elektrische Muskelstimulation

Mit Strom gegen Rückenschmerz



Elektrische Muskelstimulation

Mit Strom gegen Rückenschmerz



Rund 80 Prozent aller Deutschen haben's im Kreuz. Dagegen hilft Muskelaufbau an den richtigen Stellen. Doch Muskeln sind nur durch kontinuierliches Training zu bekommen. Aber wer schafft es schon, regelmäßig ins Studio zu gehen? Eine mobile, effektive und vergleichsweise schnelle Methode ist die elektrische Muskelstimulation (EMS).

➔ „80 Prozent aller chronischen Rückenschmerzen sind auf eine Vernachlässigung der Rückenmuskulatur zurückzuführen“, sagt Professor Dietrich Grönemeyer von der Universität Witten/Herdecke. Also gilt es bei Patienten mit Kreuzschmerzen den unteren Rücken – 70 Prozent der Rückenbeschwerden treten im Lumbalbereich auf – muskulär zu stärken.

Die Weste, die den Rücken stärkt

Eine äußerst wirkungsvolle Methode ist die elektrische Muskelstimulation, kurz „EMS“ genannt, als Ganzkörpertraining. Angenehmes und unproblematisches Handling: Über eine funktionale, einfach und schnell anzulegende, mit großflächigen Elektroden versehene Weste können sämtliche Muskeln im Bereich des Oberkörpers sowie der kompletten Gesäß- und Beinmuskulatur – auch zeitgleich – mit niederfrequentem Reizstrom aktiviert werden. Einfach Weste anziehen und einstecken. Sozusagen „plug and play“. Über ein einfach zu bedienendes Display werden Frequenz und Intensität des Impulses individuell optimal eingestellt. Ob in der Praxis, im Studio oder zu Hause, schon ein- bis zweimal 20 Minuten pro Woche bringen deutlichen Effekt. Selbst die autochthone Rückenmuskulatur, die sonst nur schwer erreicht werden kann, wird so angesprochen und funkti-

onal auf ihr spezifisches Kraftoptimum gebracht. Eventuell vorliegende Dysbalancen des muskulären Systems werden ausgeglichen.

Das EMS-Training entlastet die Wirbelgelenke und optimiert die Nährstoffversorgung und damit die Erholungsfähigkeit der Bandscheiben. Durch eine gezielte Aktivierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur ist dieses EMS-System sowohl in der Prävention, der Rehabilitation als auch im Leistungssport eine wirksame Methode für einen gesunden und leistungsfähigen Rücken. Dabei umgeht die EMS-Technologie Probleme, die beim konventionellen Krafttraining auftreten können: Statt die Wirbelgelenke zusätzlich unter Druck zu setzen und den passiven Bewegungsapparat so weiter zu überlasten, wird der Rücken während des Trainings entlastet, Schonhaltungen werden korrigiert und Verspannungen gelöst.

Das System sollte nicht eingesetzt werden bei Epilepsie, akuten Thrombosen, Herzschrittmachern, schwerwiegenden Erkrankungen wie Krebs und MS und in der Schwangerschaft.

Schmerzreduktion belegt

Dass regelmäßiges Ganzkörpertraining mit Elektrostimulation Rückenschmerzen gezielt vorbeugen und selbst chronischen Beschwerden entgegenwirken kann, belegen Studien der

Universität Bayreuth: 88 Prozent der Studienteilnehmer konnten ihre Rückenbeschwerden deutlich reduzieren. Bereits nach zwei Trainingseinheiten waren 20 Prozent beschwerdefrei, nach sechs Wochen sogar 50 Prozent. Die Häufigkeit und die Dauer der auftretenden Schmerzen fielen um mehr als 80 Prozent geringer aus.

Bereits nach zwei Wochen konnte die Schmerzintensität um durchschnittlich 50 Prozent gesenkt werden – nach sechs Wochen sogar um 87 Prozent.

Klagten vor Untersuchungsbeginn noch über 40 Prozent der Teilnehmer über ständige Rückenschmerzen, so waren es nach sechs Wochen Training nur noch neun Prozent. Bei 44 Prozent der chronischen Beschwerdepatienten waren die Schmerzen völlig verschwunden.

Die Ausdauer bei typischen Rückenbelastungen im Alltag, wie etwa beim Heben schwerer Lasten, Autofahren oder längeren Sitzen, verbesserte sich um bis zu 30 Prozent. ■

IMPRESSUM

Bericht zur Offensive von miha bodytec für einen starken, gesunden Rücken

Redaktion und Konzeption:

Marlies Wagener

Bericht: Petra Goldbach

Mit freundlicher Unterstützung der miha bodytec GmbH, Augsburg