

Nr. 50/2020

Magdeburg, 03.09.2020

MULTIMOVE – GEMEINSAM BEWEGEN GEGEN DIE VOLKSKRANKHEIT „RÜCKEN“

Groß angelegte Studie soll neuen Therapieansatz bei degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen älterer Menschen erproben

Sportwissenschaftler der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg und Mediziner des Klinikums Magdeburg wollen gemeinsam in einer groß angelegten Studie ein neues Therapiekonzept für ältere Menschen mit Wirbelsäulenerkrankungen erproben.

Das neuartige Therapiekonzept wurde von Prof. Dr. Lutz Schega vom Lehrstuhl für Gesundheit und Körperliche Aktivität der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg zusammen mit dem Orthopäden PD Dr. med. Jörg Franke, Chefarzt der Klinik für Orthopädie II am Klinikum Magdeburg, entwickelt. Die Umsetzung wird gemeinsam mit dem Universitätsklinikum (Prof. Dr. med. Hans-Jochen Heinze) realisiert.

„Beschwerden im Bereich des unteren Rückens werden häufig durch degenerative Veränderungen der Lendenwirbelsäule ausgelöst, also durch Abnutzung und Verschleiß hervorgerufene Veränderungen, die zu einer schmerzhaften Verengung des Wirbelkanals, der sogenannten Spinalkanalstenose, führen“, so PD Dr. med. Jörg Franke. „Das bedeutet für die meist älteren Menschen chronische Schmerzen, eingeschränkte Mobilität und letztendlich eine deutliche Minderung der Lebensqualität“, erläutert der Wirbelsäulenspezialist. „Die gängige physiotherapeutische Behandlung, gekoppelt mit einer Schmerztherapie, führt oft nicht zum gewünschten Behandlungserfolg, sondern zum Drehtüreffekt, das heißt, auch nach OP oder klassischen Reha-Maßnahmen kehren die Beschwerden zurück. Die bisherigen

1/3

Leitlinien zur Behandlung von Patienten sind also leider nur bedingt erfolgreich.“

Das dem neuen Therapieansatz zugrundeliegende Bewegungsprogramm *MultiMove* kombiniert daher im Gegensatz zu konventionellen Therapien ein funktionelles Muskelstabilisationstraining der Rumpf- und Rückenmuskulatur durch ausgewählte Gleichgewichts-, Koordinations- und Kognitionsübungen mit spezifischen tanztherapeutischen Bewegungen.

Bewegungsabläufe wie beim Tanzen hätten sich als alternative Bewegungsform bereits im Kontext von Prävention und Rehabilitation etabliert, wie z. B. im Bereich der Altersfitness oder bei der Behandlung von neurologischen Erkrankungen, wie Parkinson oder Demenz, so der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Lutz Schega. *„Tanzen stellt für Menschen mit degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen also eine sehr gute Möglichkeit dar, motorisch-funktionelle, koordinative und auch kognitive Fähigkeiten anzusteuern, die, wie wir heute wissen, in einer engen Wechselbeziehung zur körperlichen Aktivität stehen. Wir unterstützen dem Programm MultiMove, dass insbesondere die allgemeine Mobilität, Balance, Körperstabilität und damit die oft eingeschränkte Gehfähigkeit gezielt verbessert werden können. Darüber hinaus schafft das Programm einen Raum für soziale Interaktion.“* Ein wesentlicher Aspekt, betont der Bewegungsexperte weiter, da die degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen zu chronischen Rückenschmerzen beitragen können, bei denen neben dem physischen Funktionsverlust auch psychosoziale Einschränkungen erlebt werden, wie z. B. Depression oder sozialer Rückzug. Diese mehrschichtige Beeinträchtigung führe zu einer verminderten Lebensqualität und trage nachweislich zu einer geringeren Lebenserwartung bei.

„Wir verfolgen deshalb einen biopsychosozialen Ansatz“, erklärt der Bewegungsexperte weiter. *„Das heißt, wir gestalten eine reizreiche und herausfordernde Umgebung, die die eigenen Ressourcen der Patientinnen und Patienten in den Bereichen körperliche Aktivität, kognitive Leistungsfähigkeit und Motivation stärkt und ausbaut. Die Devise lautet: fördern, aber auch fordern!“*

Die Studie trägt damit dazu bei, dass die meist älteren Patientinnen und Patienten motiviert werden, gezielte Aktivitäten und Bewegungen in ihren Alltag zu integrieren. So sollen langfristig Rückenschmerzen vermindert, Operationen

reduziert, Alltagsmobilität erhöht und nachhaltig Lebensqualität und -zufriedenheit der Betroffenen verbessert werden.

Für die Durchführung der Studie suchen die Wissenschaftler Interessierte, die das neuartige Bewegungsprogramm gerne kennenlernen würden. Um daran teilnehmen zu können, sollten sie 50 Jahre oder älter sein, seit mindestens drei Monaten unter lumbalen, also den Lendenwirbel betreffende Rückenschmerzen leiden und nicht mehr als zwei Mal am Rücken operiert worden sein. Weitere Voraussetzungen würden in einer medizinischen Einschlussuntersuchung überprüft werden.

Das MultiMove-Programm findet zweimal pro Woche über einen Zeitraum von drei Monaten statt. Zur Einschätzung der Gesamtsituation der Probanden werden zusätzlich an drei Terminen, vor und nach der Intervention sowie drei Monate nach dem Programm, die Gang-, Balance- und Kraftfähigkeit sowie die kognitive Leistungsfähigkeit umfassend untersucht.

Informationen zur Anmeldung sowie weitere Auskünfte zur Studie gibt es bei Anne Wustmann telefonisch unter 0391 7917528 oder via E-Mail: anne.wustmann@klinikum-magdeburg.de.

Kontakte für die Medien:

Prof. Dr. Lutz Schega, Lehrstuhl Gesundheit und körperliche Aktivität, Universität Magdeburg, Tel.: +49 391 67-56126, E-Mail: lutz.schega@ovgu.de

PD Dr. med. Jörg Franke, Klinik für Orthopädie II, Klinikum Magdeburg, Tel.: 0391 7915201

Prof. Dr. med. Hans-Jochen Heinze, Ärztlicher Direktor, Universitätsklinikum Magdeburg A. ö. R., Tel.: +49 391 67-15758