

# Rückenschmerzen ade?

Eine Studie der Greifswalder Orthopädischen Universitätsklinik zeigt die Wirksamkeit eines Haltungstrainers

**Greifswald.** Seinen persönlichen Haltungstrainer „am Mann“ zu haben, klingt verlockend. Und es ist möglich: Mit einem kleinen medizinischen Gerät, diskret unter der Oberbekleidung getragen. Der Nutzer wird mittels Vibrationsimpuls daran erinnert, seine ungesunde Körperhaltung zu korrigieren. „Unsere Erfindung ermöglicht eine präventive und therapeutische Behandlung häufiger Rückenbeschwerden“, hatte der an der Entwicklung des Gerätes beteiligte Greifswalder Ingenieur Rüdiger Schalk zur Markteinführung des Backwell-Haltungstrainers vor gut einem Jahr versprochen. Überzeugt davon waren auch die beteiligten Orthopäden Dr. Torsten Thiele und Dr. Richard Kasch.

Und nun ist es nach Überzeugung der Mediziner bewiesen: Der Backwell-Haltungstrainer wurde an der Greifswalder Orthopädischen Universitätsklinik unter Leitung von Prof. Harry Merk getestet.

66 Probanden hatten für die Studie das Gerät sechs Wochen täglich vier Stunden während der Arbeits-

zeit getragen und Fragebögen ausgefüllt.

Das Ergebnis: Das Verfahren habe „bei allen Studienteilnehmern zu einer subjektiven Schmerzbesse- rung und physischen Konditionierung beigetragen“, erklärt Dr. Peter Rassudow, Oberarzt der Orthopädischen Klinik, die anonymisiert ausgewertete Studie. Gleichzeitig weist er auf den besonderen Effekt der Kombination des Haltungstrainings mit sportlicher Betätigung und vorausgegangener Physiotherapie hin: Der Haltungstrainer verstärkte den Effekt des Sports und fördere die Mobilität im Alltag. Jetzt hat er die Ergebnisse auf dem Deutschen Wirbelsäulenkongress in Frankfurt/Main vorgestellt.

*Der Backwell-Haltungstrainer wurde von Greifswalder Medizinern zusammen mit der Firma Asento entwickelt.*

Foto: Asento



*Dr. Peter Rassudow, Oberarzt der Orthopädischen Uniklinik Greifswald*

Foto: privat

Als einer der ersten Nutzer hat der Stralsunder Anwalt Robert Sack (33) das kleine Gerät im Dezember 2014 für sich entdeckt. Auf ärztliche Empfehlung hat er es gekauft und nutzt es seitdem bei reiner Büroarbeit ein bis zwei Mal wöchentlich. „Das bei ungünstiger Körperhaltung einsetzende Vibrationsignal ist ein guter Motivator.

Man muss sich zwingen, selbst etwas zu tun“, sagt er. Und fügt hinzu, sich deutlich fitter zu fühlen. Die Lebensqualität habe sich verbessert. Robert Sack würde das Gerät weiterempfehlen. Den Rückenschmerzen hat er Ade gesagt.

Zu bekommen ist der Haltungstrainer über ein Internetangebot der Firma Asento, 2014 einer der Finalisten des von der OSTSEE-ZEITUNG vergebenen Existenzgründerpreises.

Und: „Mit der Verbesserung des Haltungsbildes“, so Geschäftsführer Schalk, „werden auch Attraktivität, Selbstbewusstsein, Lebensqualität und die allgemeine Leistungsfähigkeit gestärkt“. Angesichts der Tatsache, dass Ausfallzeiten durch Rückenerkrankungen seit Jahren an vorderster Stelle offizieller Gesundheitsberichte rangieren, haben die Entwickler eine Weiche für den Einsatz des Gerätes im betrieblichen Gesundheitsmanagement gestellt.

*Ines Kakoschke*