

BISp – Projekt Rückenschmerz 01/2014

# Newsletter **RAN RÜCKEN**

Zahl des Rückens  
**20 Mio.**

## PARLAMENTARISCHER ABEND



Die Teilnehmer der Podiumsdiskussion, v. l. n. r. Sportmoderator Norbert König, Gesamtprojektleiter Prof. Dr. Frank Mayer, DOSB-Präsident Alfons Hörmann, Direktor des BISp Jürgen Fischer, Mitglied des Projektbeirats Prof. Dr. Axel Ekkernkamp, Parlamentarischer Staatssekretär beim Bundesminister des Innern Dr. Ole Schröder und Teilprojektleiterin Prof. Dr. Petra Platen (alle Fotos: Bundesinstitut für Sportwissenschaft)

**Volles Haus in der Bayerischen Landesvertretung: Zahlreiche Gäste aus Politik, Wissenschaft, Gesundheitswesen, Wirtschaft und Sport folgten am 8. Mai 2014 der Einladung des BISp, um mehr über „Ran Rücken“ zu erfahren – darunter auch Dr. Ole Schröder, Parlamentarischer Staatssekretär beim Bundesminister des Innern, sowie DOSB-Präsident Alfons Hörmann. Durch den Abend führte der ZDF-Sportexperte Norbert König.**

„Die Redewendung ‚Ich habe Rücken‘ ist nicht erst durch Hape Kerkeling alias Horst Schlemmer zum geflügelten Wort geworden. Nach wie vor sind Rückenschmerzen die Volkskrankheit Nummer Eins.“ Mit diesen Sätzen begrüßte



Alfons Hörmann, Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes

Gerhardt Böhm, Abteilungsleiter Sport im Bundesministerium des Innern (BMI), das Publikum. Der Ministerialdirektor betonte die Vorreiterrolle des Großprojekts für den Spitzensport und stellte fest: „Forschung beim BISp ist kein Selbstzweck – das zeigt ‚Ran Rücken‘ eindrucksvoll.“ Auch Alfons Hörmann, Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), würdigte in seinen Grußworten die Bedeutung des Projekts: „Für den deutschen Sport ist Rückenschmerz ein herausragendes Thema. Wir beschäftigen uns jeden Tag mit der Frage, wie Leistung produziert und gehalten werden kann. Deshalb bin ich heute ‚angerückt‘, um noch mehr über ‚Ran Rücken‘ zu erfahren.“

### Viel geschafft, viel vor

„Wir haben eine Menge geschafft und noch eine Menge vor“, bilanzierte Prof. Dr. Frank Mayer in seinem

Deutsche suchen  
jedes Jahr wegen Rücken-  
schmerzen einen Arzt auf.  
(Quelle: [www.fpz.de/  
krankenkassen](http://www.fpz.de/krankenkassen))

## PROJEKT-NEWS

### Imagefilm von „Ran Rücken“ online

Auf der Homepage [www.ranruecken.de](http://www.ranruecken.de) besteht nun die Möglichkeit, den Imagefilm zum Projekt „Ran Rücken“ in Kurz- und Langversion anzusehen.

„Ran Rücken“ bei Kongress „Sportmedizin im Spitzensport“  
Vom 28. – 29. November 2014 soll im Rahmen der Fortbildungsveranstaltung des DOSB für Verbandsärzte das Projekt „Ran Rücken“ vorgestellt und diskutiert werden.

## KALENDER

### 20.–21. JUNI 2014, MÜNCHEN

Kongress der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin  
<http://www.gots-kongress.org>

### 12.–13. SEPTEMBER 2014, FRANKFURT AM MAIN

45. Deutscher Sportärzte-kongress  
<http://www.dgsp.de/kongress/>

anschließenden Vortrag. Der Gesamtprojektleiter von „Ran Rücken“ präsentierte erste Ergebnisse der Arbeit des Forschungsnetzwerks – und gab einen Ausblick auf die nächste Projektphase: „Im nächsten Schritt wollen wir unsere Ergebnisse herunterbrechen und auf die einzelnen Zielgruppen übertragen. Eine Frage, die wir beantworten wollen, ist: Wer muss welche Übungen in welcher Dosis machen, um Rückenschmerzen effizient vorzubeugen und zu bekämpfen?“



Professor Dr. med. Frank Mayer, Projektleiter „Ran Rücken“

Im Anschluss leitete Norbert König zu einer Podiumsdiskussion über. In der Gesprächsrunde zeigte sich Dr. Ole Schröder, Parlamentarischer Staatssekretär beim BMI, begeistert von „Ran Rücken“: „Selbst der schnellste Mann der Welt, Usain Bolt, leidet unter Rückenbeschwerden. Der alte Werbeslogan ‚Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz‘ kann also nicht ganz richtig sein. Eine Studie, die ganz praktische Lösungen anbietet, ist deshalb ein Segen – nicht nur für den Spitzensport, sondern für die gesamte Bevölkerung.“



Gäste und Projektteilnehmer im Gespräch

Jürgen Fischer, Direktor des BISp, erinnert sich noch gut an die Anfangsphase des Projekts: „Als Innenminister de Maizière das BISp darin bestärkt hat, das Thema Rückenschmerz in einer größeren Dimension anzugehen, haben wir die Herausforderung dankend angenommen – so entstand die Idee zu ‚Ran Rücken‘.“

#### Methoden, die allen helfen

Auch Prof. Dr. Petra Platen kennt die Schmerzen, die Leistungssport verursachen kann: Die Teilprojektleiterin von „Ran Rücken“ hat für die Handballnationalmannschaft über 200 Länderspiele absolviert. Die Sportmedizinerin fasst die Herausforderung des Projekts zusammen: „Wir

wollen Methoden finden, die allen helfen – sowohl den Menschen, die sich relativ selten bewegen, als auch denjenigen, die jeden Tag Höchstleistung bringen.“

Dafür, die rund 60 „Ran Rücken“-Beteiligten aus 13 Institutionen bei der erfolgreichen Bewältigung dieser Herausforderung beratend zu unterstützen, ist Prof. Dr. Axel Ekkernkamp mitverantwortlich. Der Direktor des Berliner Unfallkrankenhauses ist Mitglied des Projektbeirats. Seine Aufgabe macht ihm große Freude: „Eine Schnittstelle zwischen Spitzensport und Allgemeinmedizin gab es bisher so nicht. Wenn es uns gelingt, diese auch zukünftig zu nutzen, ist das großartig.“

#### Auch die Psyche spielt eine Rolle

Für den ZDF-Sportexperten und Moderator Norbert König war vor allem ein Aspekt von „Ran Rücken“ interessant: „Ich finde besonders bemerkenswert, dass auch die Psyche eine Rolle beim Thema Rückenschmerz spielt. Ich selbst habe in den letzten Wochen erlebt, dass sich Stress auch auf den Rücken auswirkt – und dass Bewegung hilft, sich wieder besser zu fühlen.“ König hat deshalb einen festen Vorsatz: „Ich beginne gerade wieder, regelmäßig zu joggen. Das will ich unbedingt durchhalten.“



Priv.-Doz. Dr. med. Bernd Wolfarth, leitender Olympiaarzt des DOSB und Gerhard Böhm, Abteilungsleiter Sport beim Bundesministerium des Innern

Priv. Doz. Dr. Bernd Wolfarth weiß als leitender Olympiaarzt des DOSB um die medizinischen Bedürfnisse von Leistungssportlern. „Ein gesunder Rücken ist in nahezu jeder Sportart eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Karriere“, erklärt der Mediziner. „Ich habe immer wieder erlebt, wie sehr die Athleten darunter leiden, wenn Rückenbeschwerden sie am Training hindern oder gar dazu zwingen, einen Wettkampf ausfallen zu lassen. Deshalb freue ich mich sehr, dass ‚Ran Rücken‘ Wege eröffnet, Rückenschmerzen noch wirkungsvoller vorzubeugen und zu behandeln.“

Abschließend betonte Dr. Ole Schröder nochmals den Vorbildcharakter des Forschungsnetzwerks: „‚Ran Rücken‘ kann als Blaupause dienen für viele andere Projekte – schließlich gibt es zahlreiche Themen in unserer Gesellschaft, die eine interdisziplinäre Herangehensweise erfordern.“ An guten Gründen, das Projekt auch in Zukunft fortzusetzen, mangelt es jedenfalls nicht – darüber ist man sich am Ende des Abends einig.

## KALENDER

**22.–25. OKTOBER 2014,  
HAMBURG**

Deutscher Schmerzkongress 2014

<http://deutscher-schmerzkongress2014.de/>

**28.–31. OKTOBER 2014,  
BERLIN**

Deutscher Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie 2014

<http://www.dkou.org/dkou2014/startseite.html>

**11.–13. DEZEMBER 2014,  
LEIPZIG**

9. Deutscher Wirbelsäulenkongress

<http://www.dwg-kongress.de/>

## IMPRESSUM

#### Herausgeber:

Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp)  
Graurheindorfer Straße 198  
53117 Bonn

<http://www.bisp.de>

#### Redaktion:

BISp, Förderschwerpunkt Rückenschmerz

Tel: +49 228 99 640 9029

E-Mail: [ranruecken@bisp.de](mailto:ranruecken@bisp.de)

<http://www.ranruecken.de>

#### Gestaltung:

serviceplan berlin  
gmbh & co. kg