

BISp – Projekt Rückenschmerz 02/2012

# Newsletter **RAN RÜCKEN**

Zahl des Rückens  
**281,5**

3 FRAGEN 3 ANTWORTEN

Fehltag aufgrund  
von Rückenschmerzen  
gab es 2011 pro 100 Ver-  
sicherten in Deutschland.

## „Stress fördert Schmerz“



Quelle: Universität Potsdam

**Prof. Dr. Pia-Maria Wippert lehrt Sport- und Gesundheitssoziologie an der Universität Potsdam und koordiniert im Projekt „Rückenschmerz“ die psycho-sozialen Aspekte. Im Interview erklärt sie, was soziales Umfeld und Psyche mit Rückenbeschwerden zu tun haben.**

**RR: Was untersuchen Sie beim Thema Rückenschmerz?**

**P.W:** Hauptsächlich untersuchen wir, wie Rückenschmerz mit sozialen und psychologischen Faktoren zusammenhängt – und zwar sowohl im Spitzensport als auch in der Gesamtbevölkerung. Mit sozialen Faktoren sind Bedingungen der Lebensumwelt gemeint, etwa die Art der Unterstützung durch Bezugspersonen, das Bindungsverhalten oder die Belastung am Arbeitsplatz. Zu den psychologischen Faktoren gehören unter anderem die Bedeutung von Lernprozessen oder Mechanismen der Stress- und Schmerzverarbeitung. In die Gesamtstudie fließt dabei das Wissen der MiSpEx-Experten aus den Bereichen der Soziologie und Psychologie ein.

**RR: Welche Rolle spielt Stress bei Rückenschmerz?**

**P.W:** Es wird schon seit längerem vermutet, dass Stress – im persönlichen wie im beruflichen Kontext – die Entstehung und Chronifizierung von Rückenschmerz fördert. Neu an unseren Stu-

dien ist, dass wir der möglichen Wechselwirkung von Stress mit anderen Risikofaktoren nachgehen und unterschiedliche Risikodimensionen herausarbeiten. So untersuchen wir Stress nicht nur anhand subjektiver Beurteilungen der Betroffenen, sondern auch mithilfe von physiologischen Messverfahren und dies vor allem über einen längeren Beobachtungszeitraum. Wir erfassen also mehrere Ebenen gleichzeitig – und können die Befunde und mögliche Mechanismen so besser absichern und verstehen.

**RR: Wie können Ihre Ergebnisse in der Praxis angewendet werden?**

**P.W:** Auf Grundlage der Ergebnisse entwickeln wir ein Screeningverfahren, das individuelle Risikofaktoren für das Auftreten oder die Chronifizierung von Rückenschmerz identifizieren kann. In einem zweiten Schritt können wir dann gemeinsam mit der Sportmedizin und der Sportwissenschaft ein Programm für die Therapie und Prävention von Rückenschmerz entwickeln.

### PROJEKT-NEWS

**Projekt „Rückenschmerz“ beim Jubiläumskongress der Sportmediziner vorgestellt**  
Vom 4. bis 6. Oktober 2012 hat die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ihr 100-jähriges Jubiläum mit einem Kongress in Berlin gefeiert. In diesem Rahmen stellte Prof. Frank Mayer das Projekt „Rückenschmerz“ vor. Auch Gerhard Böhm, Ministerialdirektor im Bundesministerium des Inneren, würdigte in der Eröffnungsrede die besondere Bedeutung des Forschungsvorhabens „Rückenschmerz“ sowohl für den Spitzensport als auch für die Gesellschaft.

**Interview von Prof. Mayer im Deutschlandfunk**

Prof. Frank Mayer (Projektleiter) hat in einem Interview mit dem Deutschlandfunk die Besonderheiten des Projekts für den Spitzensport und die Allgemeinheit hervorgehoben. Den kompletten Beitrag finden Sie unter <http://www.dradio.de/dlf/sendungen/sport/1886113/>

**2. MiSpEx-Symposium**

Am 1. und 2. Oktober haben sich alle beteiligten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des MiSpEx-Netzwerks zum zweiten Mal zum gegenseitigen Austausch getroffen.

## Vier Städte, fünf Professoren, ein Ziel

Mit unterschiedlichen Methoden suchen MiSpEx-Forscher nach Ansatzpunkten für eine bessere psycho-soziale Diagnostik und Therapie bei Rückenschmerzen.



Quelle: iStockphoto

„Rückenschmerzen wirken sich negativ auf das gesamte Erleben von Beanspruchung und Erholung aus. Wir wollen Faktoren finden, die diesen Zusammenhang erklären“, so beschreibt Prof. Michael Kellmann von der Ruhr-Universität Bochum (RUB) den Fokus seiner Arbeitsgruppe. Einer der untersuchten Faktoren ist die Schmerzverarbeitung von Sportlern und Nichtsportlern. Ebenfalls an der RUB, aber mit dem Spezialgebiet Psychologische Risikofaktoren, forschen Prof. Monika Hasenbring und ihr Team. Insbesondere eine depressive Stimmungslage und ungünstige Formen der Schmerzverarbeitung wirken sich nach Erfahrung der Forscherin auf die Chronifizierung von Rückenschmerzen aus. Hasenbring will her-

ausfinden, ob dies auch bei Spitzensportlern gilt. Außerdem soll untersucht werden, ob Stresshormonen als vermittelnde Mechanismen eine Bedeutung zukommt. Die Forschergruppe der Deutschen Sporthochschule Köln komplettiert die Bochum-Köln-Achse des psychologischen Teils im Projekt „Rückenschmerz“. Das Hauptaugenmerk des Teams um Prof. Jens Kleinert liegt auf der Motivation für Therapie und Bewegung. „Wir glauben, dass diese eng mit der Selbstwahrnehmung, beispielsweise dem Körperbild der Betroffenen, verknüpft ist“, so Kleinert. Als weiteres psychosoziales Merkmal erfasst Prof. Marcus Schiltenswolf von der Uniklinik Heidelberg den Bindungsstil von Rückenschmerzpatienten. Er vermutet, dass Menschen mit unsicheren Bindungsstilen Schwierigkeiten haben, soziale Unterstützung und medizinische Hilfe effektiv für sich zu nutzen. Auf die Therapie konzentriert sich auch Prof. Ralf Brand von der Universität Potsdam. Er erprobt Praxishilfen zur Stärkung volitionaler Verhaltenskomponenten, die Betroffene darin bestärken sollen, Übungen auch selbstständig zu Hause durchzuführen. Denn: „Die beste therapeutische Empfehlung hilft nichts, wenn Patienten sich dann nicht dieser Empfehlung entsprechend verhalten.“

## AUSBLICK

### Ein großer Schritt voran

Im Frühjahr 2013 startet eine multizentrische Interventionsstudie zur Untersuchung der Effektivität von innovativen Trainingsformen bei chronisch unspezifischen Rückenschmerzen.

Seit Juli 2011 untersuchen die MiSpEx-Wissenschaftler in ganz Deutschland die Ursachen von unspezifischen chronischen Rückenschmerzen. Für das kommende Frühjahr plant die Projektgruppe einen weiteren großen Schritt: In einer multizentrischen Interventionsstudie wollen die Forscher überprüfen, inwieweit innovative Präventions- und Therapiemöglichkeiten bei chronisch unspezifischen Rückenschmerzen die derzeitige Versorgung verbessern können. Aus Lösungsansätzen und wissenschaftlichen Daten aller Forschungszentren entwickeln die Mitglieder des MiSpEx-Netzwerks praxisnahe Übungsprogramme. Im Fokus der Interventionen stehen dabei sensomotorisches Krafttraining, gekoppelt mit Psychoedukation, Ablenkungsaufgaben sowie Body Scan Übungen als verhaltenstherapeutische Ansätze.

#### Training unter Anleitung und zu Hause

Das Studienprogramm unterteilt sich in zwei Phasen: Zunächst trainieren die Probanden drei Wochen lang unter professioneller Anleitung in den Untersuchungszentren in Potsdam, Berlin, Hamburg, Frankfurt/Main, Dresden, Heidelberg und München (center-based). Nach einer Schulung führen die Studienteilnehmer dann in Eigenregie ihr individuell zugeschnittenes Training für weitere neun Wochen zu Hause fort (home-based). Im beschriebenen Zeitraum von insgesamt drei Monaten finden vier Messtermine statt, an denen die Wissenschaftler die Effizienz des Programms durch kurze Testfragen und Messungen beurteilen. Nach weiteren sechs Monaten findet eine Abschlussuntersuchung statt, um die Nachhaltigkeit der Interventionen zu prüfen. Ein spannendes Jahr 2013 liegt vor uns!

## PROJEKT-NEWS

### „Ran Rücken“-Broschüre erschienen

Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft hat Anfang Oktober die Broschüre „Ran Rücken – Forschung für Spitzensport und Gesellschaft“ herausgegeben. Kostenlose Exemplare können Sie unter [backpain@bisp.de](mailto:backpain@bisp.de), Stichwort „Broschüre“, oder telefonisch unter +49 228 99 640 9029 anfordern.

## KALENDER

### 6.–8. DEZEMBER 2012, STUTTGART

7. Jahrestagung der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft (DWG) im Internationalen Congresscenter Stuttgart  
<http://www.dwg-kongress.de/>

### 18.–19. FEBRUAR 2013, MÜNCHEN

15. Münchener IIR REHA-Kongress  
<http://www.reha-kongress.de>

### 4.–6. MÄRZ 2013, MAINZ

22. Rehabilitationswissenschaftliches Kolloquium der Deutschen Rentenversicherung  
<http://www.deutsche-rentenversicherung.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