

# Anwendungsorientierte Evaluation des Liabscher & Bracht Dehnungs-Hilfsmittels bei Rückenschmerzen (Rückenretter): Eine retrospektive Analyse

*Der Rückenretter von Liabscher & Bracht wurde zur Anwendung bei einer häufigen Ursache von Rückenschmerzen entwickelt: zu hohe Spannungen der Muskeln und Faszien. Er unterstützt den Nutzer bei der Durchführung der Liabscher & Bracht Übungen® und soll das Üben noch einfacher, sicherer und effektiver machen. Im Rahmen einer Umfrage mit 503 Anwendern, die den Rückenretter bereits genutzt hatten, wurde die Wirksamkeit des Rückenretters evaluiert. Darin gaben 84 % der Teilnehmenden mit Schmerzen an, dass sich ihre Schmerzen durch den Einsatz des Rückenretters verbessert haben.*

## Inhalt

<b>Vorbemerkungen</b>	<b>2</b>
Der Rückenretter von Liabscher und Bracht	2
<b>Methodische Vorgehensweise</b>	<b>2</b>
Teilnehmergruppe	2
Aufbau der Umfrage	3
<b>Ergebnisse</b>	<b>3</b>
Besitz und Nutzung des Rückenretters	3
Schmerzreduktion durch den Rückenretter	4
<b>Diskussion</b>	<b>5</b>

# Vorbemerkungen

## Der Rückenretter von Liebscher & Bracht

Die meisten Rückenschmerzen sind Folgen von degenerativen Veränderungen am Bewegungsapparat. Dabei spielen zu hohe Spannungen in Muskeln und Faszien eine wichtige Rolle, die meist das Resultat unseres heutigen Bewegungsalltags sind. Dieser ist geprägt durch häufiges Sitzen in gebeugter Haltung mit überstrecktem Nacken. Das wirkt sich auf die Muskulatur und die Faszien der Körpervorderseite aus – also im Brust-, Bauch- sowie Hüftbereich. Dort „verkürzt“ das Gewebe, weil es nicht mehr ausreichend gedehnt und damit „auf Länge“ gebracht wird. Die Streckmuskeln am Rücken und die Gesäßmuskulatur müssen permanent und zunehmend dagegen ziehen, um den Körper aufrecht zu halten. Dadurch entwickeln sich unnatürlich hohe Zugspannungen von der Körpervorder- und der Körperrückseite. Der Druck auf Wirbelsäule und Bandscheiben steigt so stark, dass Muskeln überfordert werden und der Körper mit Rückenschmerzen vor einer drohenden Schädigung warnt.

An dieser Stelle setzt das Üben mit dem Rückenretter an: Ziel ist es, mit Hilfe des Rückenretters das verkürzte Gewebe an der Körpervorderseite zu dehnen und es dadurch wieder nachgiebiger werden zu lassen. Bei regelmäßigem Üben kann sich auf diese Weise auch die gegenziehende Spannung in der Rücken- und Gesäßmuskulatur reduzieren. Schmerzen können gelindert und Haltungsverbesserungen bei Hohlkreuz oder Rundrücken langfristig möglich werden. Zudem übt der Rückenretter einen wohltuenden Druck auf die Muskulatur und Faszien aus, der zu einem entspannenden Massageeffekt führt.

Der Rückenretter besteht aus fünf Teilen (drei unterschiedlich hohe Sockel und zwei verschiedene Aufsätze), die das Üben in verschiedenen Intensitätsstufen und bei verschiedenen Schmerzzuständen am oberen und unteren Rücken möglich machen.

## Methodische Vorgehensweise

Im Rahmen der durchgeführten Befragung wurden die Wirksamkeit des Rückenretters im Alltag der Nutzer sowie häufige Anwendungsszenarien untersucht.

## Teilnehmergruppe

Für die Befragung wurden Personen, die einen Rückenretter besitzen, im Newsletter von Liebscher & Bracht angeschrieben. Insgesamt nahmen 503 Personen teil, die bereits Erfahrung mit dem Rückenretter hatten sammeln können. Die Teilnehmenden kamen aus

verschiedenen Regionen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Der Hauptteil der Teilnehmenden war weiblich und zwischen 50–69 Jahre alt (s. Abb. 1).

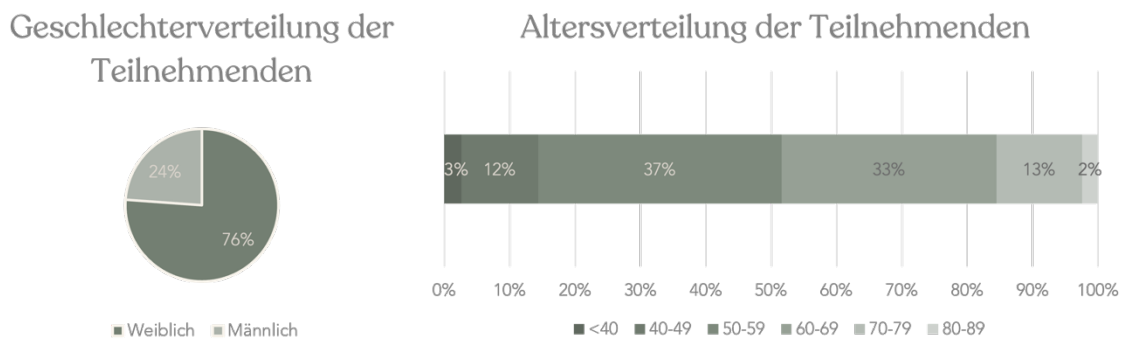


Abb. 1: Verteilung der 503 Probanden nach Altersgruppe und Geschlecht

## Aufbau der Umfrage

Um die Wirksamkeit des Rückenretters im Alltag der Anwender zu untersuchen, wurde eine Umfrage konzipiert, in der die Besitzer des Hilfsmittels zu verschiedenen Aspekten des Rückenretters befragt wurden. Die Umfrage umfasste insgesamt 27 Fragen. Im Mittel benötigten die Teilnehmenden 11 Minuten für die Beantwortung der Fragen.

Zunächst wurden sie zu Dauer des Besitzes, Nutzungshäufigkeit und Einsatzbereich befragt. Diejenigen Teilnehmenden, die angaben, dass sie das Produkt zur Linderung bestehender Schmerzen verwenden, wurden weiterhin dazu befragt, bei welchen Schmerzen sie den Rückenretter einsetzen. Darüber hinaus wurde die typische Nutzungsroutine genauer beleuchtet. Daraufhin folgten Fragen zur Zufriedenheit und dem Einfluss des Rückenretters auf Aspekte wie Schmerzen und Lebensqualität.

Demografische Daten wie Alter und Geschlecht der Teilnehmenden wurden abschließend erhoben, um die Angaben in den richtigen Kontext setzen zu können.

## Ergebnisse

### Besitz und Nutzung des Rückenretters

Die meisten Teilnehmenden (75 %) besaßen den Rückenretter zum Erhebungszeitpunkt schon seit über einem halben Jahr und konnten aus einer umfassenden Nutzungserfahrung sprechen.

83 % der Teilnehmenden nutzten den Rückenretter mindestens mehrmals im Monat, 12 % sogar täglich. Der Rückenretter wurde sowohl zur allgemeinen Vorbeugung von Schmerzen eingesetzt als auch bei akuten Schmerzen und Verspannungen aufgrund von Muskelkater, Krämpfen oder anderen Ursachen (s. Abb. 2). Zu den behandelten Schmerzbereichen gehörten vorrangig Schmerzen im unteren Rücken (76 %), gefolgt von Schmerzen im oberen (30 %) und mittleren (25 %) Rücken. Teilnehmende mit einer konkreten medizinischen Diagnose, die angaben, ihre Schmerzen mit dem Rückenretter zu behandeln, nannten als Diagnosen Bandscheibenvorfälle, Ischiasschmerzen, Wirbelgelenkarthrose, Wirbelkanalverengungen u. ä.

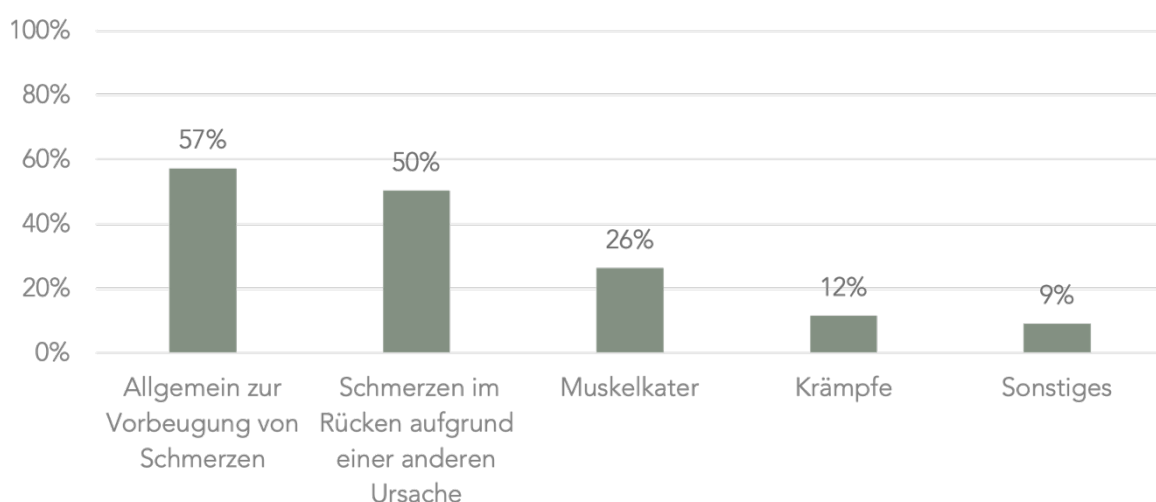


Abb. 2: Anwendungsbereiche des Rückenretters

Ein beliebtes Einsatzszenario des Rückenretters war die abendliche Routine zur Entspannung des Rückens nach einem langen Tag. Teilweise übten die Teilnehmenden vor dem Fernseher oder im Bett, um einen zusätzlichen Entspannungseffekt zu schaffen. Das Verlangen nach einer Übungsroutine löste neben dem rein prophylaktischen Einsatz oftmals ein akuter Schmerzzustand aus. Zur Nutzung des Rückenretters wurden bevorzugt die Liebscher & Bracht-Übungsvideos mit einer entsprechenden Anleitung für den jeweiligen Schmerzbereich herangezogen. Neben den YouTube-Videos stellten auch die Videos aus der markeneigenen, kostenpflichtigen App (Liebscher & Bracht App) eine wichtige Quelle für die Übungen dar, die von den Teilnehmenden in Kombination mit dem Rückenretter durchgeführt wurden.

## Schmerzreduktion durch den Rückenretter

Insgesamt zeigten sich 82 % der Teilnehmenden zufrieden mit dem Rückenretter. Nur 8 % der Teilnehmenden gaben an, dass der Rückenretter ihre Erwartungen nicht erfüllt hatte.

Auch die Beweglichkeit eines Großteils der Teilnehmenden hatte sich durch die Anwendung des Rückenretters verbessert: 74 % gaben eine verbesserte Beweglichkeit an. Bei 32 % der Teilnehmenden hatte sich die Beweglichkeit sogar stark verbessert.

Zudem hatte der Rückenretter einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität: 74 % der Teilnehmenden gaben an, dass sich durch den Rückenretter ihre Lebensqualität verbessert hatte.

Im Bereich der Schmerzverbesserung konnten ebenfalls positive Veränderungen verzeichnet werden: 84 % der Teilnehmenden, die angegeben hatten, unter Schmerzen zu leiden, berichteten, dass sie ihre Schmerzen durch das Üben mit dem Rückenretter verbessern konnten. Bei 47 % wurden die Schmerzen sogar stark verbessert (s. Abb. 3).

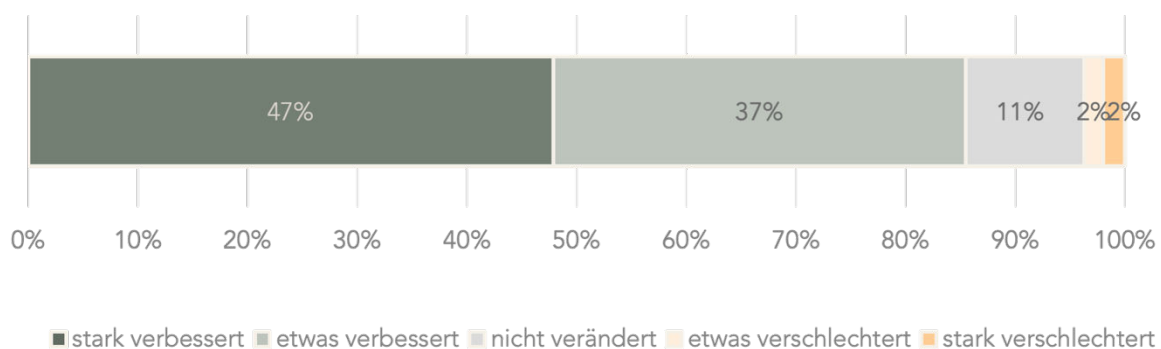


Abb. 3: Einfluss des Rückenretters auf die Schmerzen

## Diskussion

Im Rahmen der vorliegenden Befragung konnten wertvolle Erkenntnisse darüber gewonnen werden, wie der Rückenretter im Alltag der Nutzer eingesetzt und inwieweit die intendierte Wirkung erreicht wurde.

Insgesamt zeigen die Ergebnisse, dass der Rückenretter für diverse Schmerzzustände am Rücken und in verschiedenen Situationen angewendet wird und dabei auch in den meisten Fällen zum Erfolg führt. Die große Mehrheit der Teilnehmenden ist zufrieden, beweglicher und die Schmerzen derer, die unter Schmerzen leiden, können durch den Rückenretter gelindert werden.

Wie in Abb. 3 erkennbar, ist jedoch auch eine Verschlechterung der Schmerzen bei wenigen Teilnehmern (4 %) zu verzeichnen, die jedoch nicht kausal mit dem Einsatz des Rückenretters in Verbindung stehen muss. An dieser Stelle ist darauf zu verweisen, dass beim Einsatz des Rückenretters unbedingt auf die richtige Verwendung zu achten ist. So sollte der Rückenretter

bei den Übungen nicht unter die Lendenwirbelsäule gelegt werden, sondern immer unter das Kreuzbein. Weiterhin wird auch davon abgeraten, den Rückenretter bei Spondylolisthese (Gleitwirbel) einzusetzen. Darüber hinaus wird empfohlen, bei spezifischen Krankheitsbildern wie Bandscheibenvorfällen oder Osteoporose und nach Operationen (z. B. nach Versteifungen) den Einsatz solcher Hilfsmittel immer mit dem behandelnden Arzt zu besprechen.

In zukünftigen Befragungen wird die Wirksamkeit des Rückenretters weiter untersucht.