



Mehr gesunde Lebensjahre durch die Teilnahme an der FPZ RückenTherapie - Das belegt jetzt eine Studie

31.08.2021 14:07 CEST

„Gesunde Lebensjahre“-Studie zeigt: FPZ RückenTherapie ermöglicht 15,73 zusätzliche gesunde Lebensjahre

Die FPZ RückenTherapie ermöglicht einen Zugewinn an gesunden Lebensjahren von 15,73 Jahren. Der Verlust an gesunden Lebensjahren ist also reversibel, so lautet eine der Hauptideen der im August 2021 in der Zeitschrift *Bewegungstherapie & Gesundheitssport* veröffentlichten Studie von FPZ. Gezielte Bewegung und Training der Muskulatur eröffnen dafür das Potential. Die Studie wertete dafür Daten von 67.148 Patienten mit chronischen Rückenschmerzen aus. Der Zugewinn an Lebensjahren hat dabei

sowohl Bedeutung für den Einzelnen, als auch für die Gesellschaft – denn chronische Rückenschmerzen gehören zu den teuersten Volkskrankheiten der westlichen Industrienationen. Der Indikator „gesunde Lebensjahre“ ist dabei eine wichtige Messgröße für die relative Gesundheit der Bevölkerung. Die Studie untersucht zum ersten Mal, wie sich ein dreimonatiges standardisiertes medizinisches Therapiekonzept gegen chronische Rückenschmerzen auf die gesunden Lebensjahre auswirkt.

Köln, August 2021 FPZ setzt mit seiner Vision ein deutliches Ziel: Mehr als 500.000 zusätzliche gesunde Lebensjahre bis 2025 ermöglichen. Die 2021 durchgeführte Studie liefert dafür erstmals grundlegende Fakten zum Aspekt der gesunden Lebensjahre.

Denn obwohl sich die ärztlichen Leitlinien zur Behandlung chronischer Rückenschmerzen einig sind, dass Bewegung eine wesentliche Rolle spielt, fehlt es für Patienten noch immer an langfristiger Motivation. Die Studie zeigt: Die dreimonatige FPZ RückenTherapie bringt für Männer und Frauen einen individuellen Zuwachs von durchschnittlich etwa 15 gesunden Lebensjahren.

Was sind „Gesunde Lebensjahre“?

„Gesunde Lebensjahre“ ist ein statistischer Indikator zur Lebenserwartung. Gesunde Lebensjahre sind die Jahre, die eine Person voraussichtlich in guter gesundheitlicher Verfassung leben wird. Gute gesundheitliche Verfassung bedeutet: Abwesenheit von Behinderungen und Funktionseinschränkungen. Chronisch kranke Personen, die sich durch die Krankheit beruflich oder privat eingeschränkt fühlen, verlieren gesunde Lebenszeit. Je früher eine Person chronisch krank wird, desto stärker die Reduktion an gesunden Lebensjahren.

Zuwachs „Gesunde Lebensjahre“: eines der Hauptziele der EU-Gesundheitspolitik

Gesundheit wird auch als Wirtschafts- und Produktionsfaktor betrachtet. Mit dem Zuwachs an gesunden Lebensjahren in der Bevölkerung gehen die öffentlichen Ausgaben für Gesundheit zurück. Während Gesundheit auch von den Faktoren Einkommen, Bildungsstand und bewohntes Land abhängt, ist der Einfluss auf die Kenngröße Lebensstil wohl am leichtesten zu bewerkstelligen. Lebensstil definiert sich dabei aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Regeneration. Dem körperlichen Training kommt dabei eine

besondere Bedeutung zu – denn die positiven Effekte sind vielseitig, leicht zu erzielen und – regelmäßig durchgeführt – von langanhaltender Wirkung.

Studien-Methodik: Sullivan-Methode

Die FPZ Studie berücksichtigt 67.148 Patienten und Patientinnen mit chronischen Rückenschmerzen aus den Jahren 1992 bis 2020, die aufgrund ihrer Rückenschmerzen an der FPZ RückenTherapie teilgenommen haben. Die Therapie besteht aus einer biomechanischen Funktionsanalyse der Wirbelsäule, einer Patientenbefragung vor und nach der Therapie sowie 24 Therapieeinheiten mit hochintensivem Training der Rückenmuskulatur.

Für die Berechnung der verbleibenden gesunden Lebensjahre wurden Sterbetafeln aus 2020 sowie die sich aus der Befragung ergebenden Parameter zur gesundheitlichen Einschränkung herangezogen. Vergleiche wurden gezogen zwischen den gesunden Lebensjahren vor und nach der Therapie sowie zu den gesunden Lebensjahren der Gesamtbevölkerung, die für Männer und Frauen zwischen 50 und 85 zur Verfügung stehen.

Die positiven Effekte der FPZ RückenTherapie waren: die gegenüber der Allgemeinbevölkerung deutlich verringerte Anzahl erwarteter gesunder Lebensjahre von Patienten mit chronischen Rückenschmerzen in allen Altersklassen ließ sich enorm steigern. Zum Beispiel von 5,21 verbleibenden gesunden Lebensjahren für 45-jährige Männer auf 21,17 Jahre. Frauen wurde im Durchschnitt über alle Altersklassen 15,73 zusätzliche gesunde Lebensjahre ermöglicht, Männern 14,7.

Durch die Studie entsteht zum ersten Mal auch eine Referenzdatenbank von chronischen Schmerzpatienten bezogen auf den Faktor gesunde Lebensjahre. Es zeigte sich: Die Befreiung von Einschränkungen durch Rückenschmerzen stellt einen enormen Katalysator für mehr gesunde Lebensjahre dar.

Gerne senden wir Ihnen auf Wunsch die Originalstudie zu. Wenden Sie sich dazu bitte an unseren Pressekontakt.

Seit 1993 entwickelt FPZ Präventions- und Therapieprogramme für nicht übertragbare chronische Erkrankungen, die die menschliche Muskulatur als körpereigene Apotheke aktivieren und den Teilnehmern damit mehr gesunde

Lebensjahre ermöglichen. Zum Spektrum gehören Programme zum chronischen Rückenschmerz, Arthrose, Osteoporose und Sturzprophylaxe. FPZ versteht sich als Wissensbrücke zwischen Wissenschaft und praktischer Anwendung und erarbeitet sämtliche Präventions- und Therapieprogramme nach dem modernsten Stand der Wissenschaft.

Weitere Informationen erhalten Sie unter <https://www.fpz.de/>

Kontaktpersonen



Catharina Kern
Pressekontakt
Marketing & PR
catharina.kern@fpz.de
+49 221 99530651



Dr. Michael Hollmann
Wissenschaft
Dr.Michael.Hollmann@fpz.de
+49 221 99530711