

Neuer Ansatz zur Lösung von Rückenproblemen



Text Dr. med. Florian Maria Alfen, Wolfgang Leobner und Dr. Christoph Spang (Ph. D.)

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben mittlerweile belegt, dass chronische Rückenschmerzen eine kausale Folge des Abbaus der autochtonen Rückenmuskulatur sind. Diese tiefen Muskeln sind bei Rückenpatienten nicht nur deutlich in ihrem Umfang reduziert, sondern es bildet sich auch vermehrt Fettgewebe innerhalb der Muskeln, was diese zusätzlich schwächt. Dadurch wird auch klar warum viele Therapieformen (Physiotherapie, Schmerzmittel, Massagen, Akupunktur etc.) nur vorübergehende Erleichterung bringen und die Symptome langfristig häufig noch schlimmer werden.

Wenn die primäre Ursache, die Kraftdefizite in der tiefen Rückenmuskulatur, nicht behoben wird, nehmen die Druckbelastungen auf einzelne Segmente der Wirbelsäule im Laufe der Jahre immer mehr zu, was letztendlich zu Bandscheibenvorfällen und/oder degenerativen Veränderungen der Wirbelkörper führen kann. Aus der Sicht von Wirbelsäuenexperte Dr. Florian Alfen ist eine Schwächung der tiefen Rückenmuskulatur durch die schmerzbedingte Schonung nahezu für alle Wirbelsäulen-

erkrankungen und Bandscheibenprobleme ursächlich. Wissenschaftliche Studien haben mittlerweile bestätigt, dass man durch gezieltes Training dieser Muskulatur den Rückenschmerz dauerhaft beseitigen kann und dass strukturelle Veränderungen wie Bandscheibenvorfälle in vielen Fällen reversibel sind.

Die Trainingsprinzipien

Gezielt – durch Isolierung: Die tiefe (unwillkürliche) Rückenmuskulatur lässt sich im Gegensatz zur oberflächlichen

Muskulatur nicht willentlich anspannen und kann deshalb auch nicht mit den üblichen physiotherapeutischen Maßnahmen gestärkt werden. Man kann sie am ehesten mit der Herzmuskulatur vergleichen. Durch zahlreiche Studien weiß man, dass man nur durch isoliertes Training einen signifikanten Kraftzuwachs erzielen kann. Diese Isolierung erfolgt in speziellen, technisch aufwendigen, computergesteuerten und von einem ausgebildeten Therapeuten überwachten Maschinen.

Durch das gezielte Ausschalten der Hilfsmuskulaturen wie z.B. der Beine wird die autochtone Muskulatur maximal angesteuert.

Medizinisch – durch Berücksichtigung der individuellen Diagnosen:

Neben der gezielten Ansteuerung der autochtonen Rückenmuskulatur muss das Trainingsprotokoll ganz individuell auf die strukturellen Veränderungen in der Wirbelsäule der einzelnen Patienten abgestimmt sein. Gerade das Bewegungsausmaß sowie die Einstiegs- gewichte und Gewichtssteigerungen sind sehr sensible Eckpunkte in der Therapie. Die Health Consulting Dr. Alfen hat hierfür eine spezielle medizinische Gerätesoftware (Alflexus) entwickelt deren Programmierung auf Grundlage der Expertise aus mehr als 15 Jahren Therapiedurchführung basiert und über 250 diagnoseadap- tierte Voreinstellungen besitzt. Deswei- teren enthält sie Analysetools, Kraft- messungen und KI – Fragebögen.

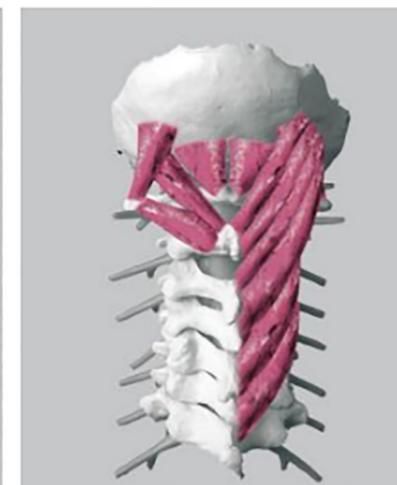
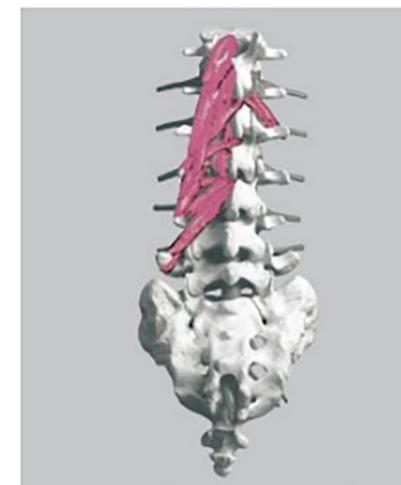
Nachhaltig – Langfristige Stabilisie- rung mit minimalem Aufwand:

Das Training der autochtonen Wirbelsäulen-

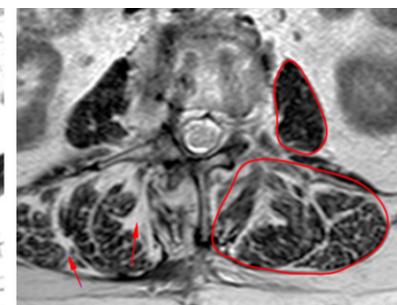
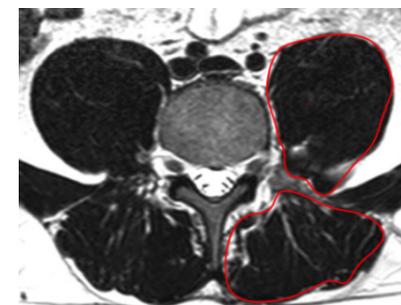
muskulatur hat einen weiteren signifi- kanten Vorteil gegenüber dem Training der oberflächlichen Muskulatur. Wenn die tiefliegenden Strukturen durch ein isoliertes Training einmal aufgebaut wurden, halten sich diese bei ausrei- chender Bewegung über Monate und Jahre ohne weiteres Training. Dennoch wird empfohlen zur Erhaltung einmal pro Monat einen gezielten Impuls im jeweiligen Bereich durch ein Training von maximal 150 Sekunden zu set- zen. Das Trainingsgewicht muss dabei nicht reduziert werden. Zum Vergleich – bei einem Training der oberflächlichen Strukturen sollte mindestens einmal pro Woche ein Trainingsreiz gesetzt werden, um das Leistungsniveau hal- ten zu können. Warum hält sich die tie- fliegende Rückenmuskulatur so lange ohne Reiz? Das liegt an der Aufgabe der Muskulatur selbst – der permanen- ten Aufrechterhaltung bzw. Stabilisie- rung der Wirbelsäule im Stehen, Sitzen, Liegen oder während der Bewegung. Im Gegensatz zur Oberflächen- muskulatur wird sie also nicht nur bei bestimmten Bewegungen beansprucht sondern während des ganzen Tages unabhängig von der Tätigkeit. Selbst-

verständlich ist zusätzliches regelmäßi- ges Sporttreiben dringend angeraten, um einseitige bzw. monotone Belas- tungen im Alltag (z. B. beim Sitzen) zu kompensieren.

Wissenschaft: Zahlreiche Studien haben bereits die Wirksamkeit von isoliertem, gerätegestütztem Training auf chronischen Rückenschmerz ge- zeigt. Neueste Erkenntnisse des Dr. Alfen Wissenschaftsteams belegen zudem, dass diese Wirksamkeit auch bei Patienten mit klaren OP Indikatio- nen und fortgeschrittenen strukturel- len Veränderungen gilt. In einer Studie die letztes Jahr auf dem Eurospine Kongress in Dublin von Dr. Alfen präsentiert wurde, konnte gezeigt werden, dass nach 18-25 Trainingsein- heiten (2x pro Woche) fast 90% der Patienten von einer deutlichen Ver- besserung der Symptome berichtete. Diese Veränderung korreliert zudem mit dem Zuwachs an Kraft. Erste Ergebnisse einer MRT Pilotstudie zeigen außerdem, dass die Verfettung der Muskulatur mit zunehmendem Trainingsumfang reduziert werden kann. Um höchste wissenschaftliche



Die tiefliegenden Muskel- schichten der Hals- und Lendenwirbelsäule schützen unsere Bandscheiben



Vergleich der Rückenmus- kulatur von einem gesunden Menschen (links) und einem Patienten mit chronischen Rückenschmerzen (rechts).



Oben: Diese beiden Geräte sind Kernbestandteil der Trainingstherapie nach Dr. med. Alfen.

Unten links: Dr. med. Alfen beim Training mit einer Patientin.
Unten rechts: Die Praxis von Dr. med. Florian Alfen

Qualität zu gewährleisten, arbeitet das Dr. Alfen Forschungsteam um Dr. Christoph Spang unter anderem mit der Universität Würzburg, der Sporthochschule Köln und School of Medicine in Ontario (Kanada) zusammen.

Wie alles begann – Umdenken durch eigenen Bandscheibenvorfall

Geboren und aufgewachsen ist Dr. med. Florian Maria Alfen in Aschaffenburg. Sein Medizinstudium absolvierte er an der Frankfurter Goethe-Universität. In den folgenden Jahren als Assistenz- und Oberarzt wurde er vor allem in der operativen orthopädischen Chirurgie, insbesondere der minimalinvasiven arthroskopischen und endoskopischen Chirurgie ausgebildet. Zu seinem operativen Spezialgebiet kristallisierte sich schließlich die endoskopische Wirbelsäulenchirurgie heraus, in der er weltweit führend wurde. Bis zur Eröffnung seiner orthopädischen Privatpraxis in Würzburg im April 2002 und einer weiteren Praxis im Oman,

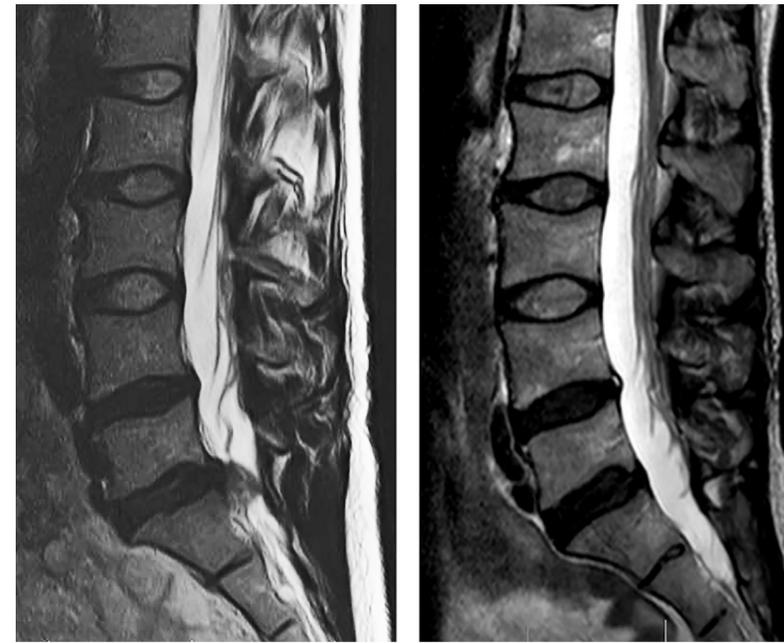
war er als stellvertretender Chefarzt und leitender operativer Oberarzt für Wirbelsäulenchirurgie in der Alpha-Klinik in München, Sektion Wirbelsäulenchirurgie tätig.

Durch die überwiegende Operations-tätigkeit mit nach vorne gebeugter Zwangshaltung entwickelte er 2001 ironischerweise selbst einen Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule. Klassische konservative Maßnahmen wie Physiotherapie und klassisches Krafttraining brachten keinerlei Erfolge, sodass er schließlich zufällig zur Medizinischen Trainingstherapie (MTT) mit speziellen Wirbelsäulenmaschinen kam und nach 8 Wochen völlig beschwerdefrei wurde – und das bei einem Prolaps von 13mm. Das war ein Schlüsselereignis in seinem Leben. Sollte man wirklich Bandscheibenvorfälle konservativ heilen können? Nach 16 Jahren unermüdlicher eigener Forschung steht für ihn fest: 85% der Wirbelsäulenope-

rationen können durch MTT vermieden werden. Mit seinem Team aus Ärzten, Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten, Manualtherapeuten, Ingenieuren und Technikern wurden Therapien und medizinische Geräte auf wissenschaftliche Basis entwickelt und an den Bedürfnissen der Patienten angepasst. Mit diesen Erfahrungswerten gründete Dr. Alfen 2009 seine Beratungsfirma Health Consulting Dr. Alfen, die sich das medizinische Know-how zu Nutze macht, um in Unternehmen, medizinischen Einrichtungen und Sportverbänden unter anderem Rückenleiden zu vermeiden.

„Dr. Alfen Corner“ – Eine attraktive Chance für Physiotherapeuten und Fitnessstudios

Die sogenannte „Dr. Alfen-Corner“, die in Physiopraxen und/oder Rehabilitationskliniken und Fitnessstudios installiert werden kann, ermöglicht ein medizinisches Wirbelsäulentraining auf wissenschaftlicher Basis. Dabei



Bandscheibenvorfall vor (links) und nach (rechts) der MTT. Der Patient wurde nicht operiert, sondern lediglich konservativ mit der MTT nach Dr. Alfen behandelt

gewährleistet die Alflexus Software als „virtueller Dr. Alfen“, dass die Therapeuten extrem risikoarm Krankheitsbilder behandeln können. Die Software als Sicherheit für die Patienten/Kunden und den Therapeuten. Dadurch ergibt sich ein Mehrwert und Alleinstellungsmerkmal für die Anwender und ein Rekrutierungsmodell für die Praxen und Studios, z. B. auch durch den Rückentest. Auch im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements wird das Dr. Alfen System zunehmend beliebter.

Mission: Den Rückenschmerz von dieser Weltkugel eliminieren

Das große Ziel von Dr. med. Florian Maria Alfen ist es, diese Methode weiter rund um die Welt zu verbreiten, den Rückenschmerz zu besiegen und Operationen zu vermeiden. Zuletzt eröffneten Dr. Alfen Rückenzentren in Saudi Arabien (Jeddah), China (Shenzhen), Slowakei (Bratislava), Bad Homburg und Heilbronn. Einige weitere sind in Vorbereitung. Zusammen mit Wolfgang Leobner wollen beide die Qualität bei der Verminderung der Leiden und bei der Prophylaxe der Rückenschmerzen in der Fitness- und Gesundheitsbranche verändern. Hin zu mehr Qualität und hin zu mehr und besseren Ergebnissen für den Patienten bis hin zu ga-

rantierter Schmerzfreiheit das ist unser Ziel sagen beide. Die Erfahrungen in den Fitness- und Physiounternehmen sprechen für sich. Immer mehr Patienten mit immer den gleichen Symptomen! Starker Rückenschmerz bis hin zur Beeinträchtigung der Beweglichkeit!



Zum Autor

Dr. med. Florian Maria Alfen ist als weltweit führender Experte für minimal-invasive endoskopische transforaminale Wirbelsäulenchirurgie (TES) bekannt. Seit 2001 hat er weit über 3.000 Patienten an der Lendenwirbelsäule operiert und darüber hinaus diese neuartige Operationstechnik in über 30 Ländern eingeführt. Trotz dieser beachtlichen Zahlen liegt heute sein beruflicher Fokus auf der Vermeidung von Operationen und der Entwicklung einer effektiven konservativen Methode zur Behandlung von chronischen Rücken- und Nackenbeschwerden. Als Präsident der Gesellschaft für Medizinische Trainingstherapie (GMKT) kämpft er für ein Umdenken in der deutschen Wirbelsäulenmedizin und für eine größere Akzeptanz für konservative Ansätze.



Zum Autor

Dr. Christoph Spang (Ph.D.) ist Neurobiologe, Sportwissenschaftler und seit 2016 der wissenschaftliche Leiter im Dr. Alfen Wirbelsäulenzentrum. Er ist Experte auf dem Gebiet chronischer Schmerzen im muskuloskeletalen System. Während seiner Doktorarbeit in Schweden und bei Forschungsaufenthalten in England und Australien, arbeitete er mit den weltweit etabliertesten Wissenschaftlern auf diesem Gebiet zusammen. Unter seiner Leitung wurden zahlreiche Rückenstudien durchgeführt, die die Wirksamkeit der MTT nach Dr. Alfen wissenschaftlich belegen und deren Ergebnisse auf internationalen Kongressen präsentiert werden. Dabei konnten auch Kollaborationen mit Universitäten im In- und Ausland etabliert werden.



Zum Autor

Als Experte für Umsatzwachstum und Kunden- sowie Umsatzsteigerung ist Wolfgang Leobner bei Fitness- und Physiounternehmen stark gefragt. Mit seiner Erfahrung aus 32 Jahren in der Fitness- und Gesundheitsbranche arbeitet er erfolgreich mit seinen Kunden und trägt sehr stark zu deren Wachstum und wirtschaftlicher Stabilität bei. 2017 lernte er Dr. Florian Maria Alfen persönlich kennen und war sofort von der Idee „nie wieder Rückenschmerzen“ und der damit verbunden hoch qualitativen Positionierung eines Fitnessclubs sowie einer Physiotherapie begeistert und überzeugt.