

SNAIX

fit im Kopf – besser im Sport – schmerzfrei im Rücken

Zum Einfluss eines speziellen SNAIX-
Rumpfkoordinationstrainings auf ausgewählte
motorische Fähigkeiten und dem
Schmerzempfinden im Rücken

Erich Müller

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen: „... eines der häufigsten, am vielfältigsten therapierten und teuersten Krankheitsbilder unserer Gesellschaft“

(Streicher, 2005)

Ziel muss es sein,

- vorhandene Behandlungsmethoden weiter zu entwickeln oder
- **neue Konzepte zu etablieren**

(Schmoll / Hahn / Schwirtz, 2006)

SNAIX als neues Konzept

Bei dieser großen Vielfalt an Interventionen bezüglich Rückenschmerzen, fehlt meist die wissenschaftliche Überprüfung der Effektivität von einzelnen Maßnahmen (Tulder / Koes, 2004)



Die Auswirkungen von SNAIX auf Rückenschmerzen und motorische Fähigkeiten wurden im Rahmen einer 6-wöchigen Trainingsstudie genauer untersucht

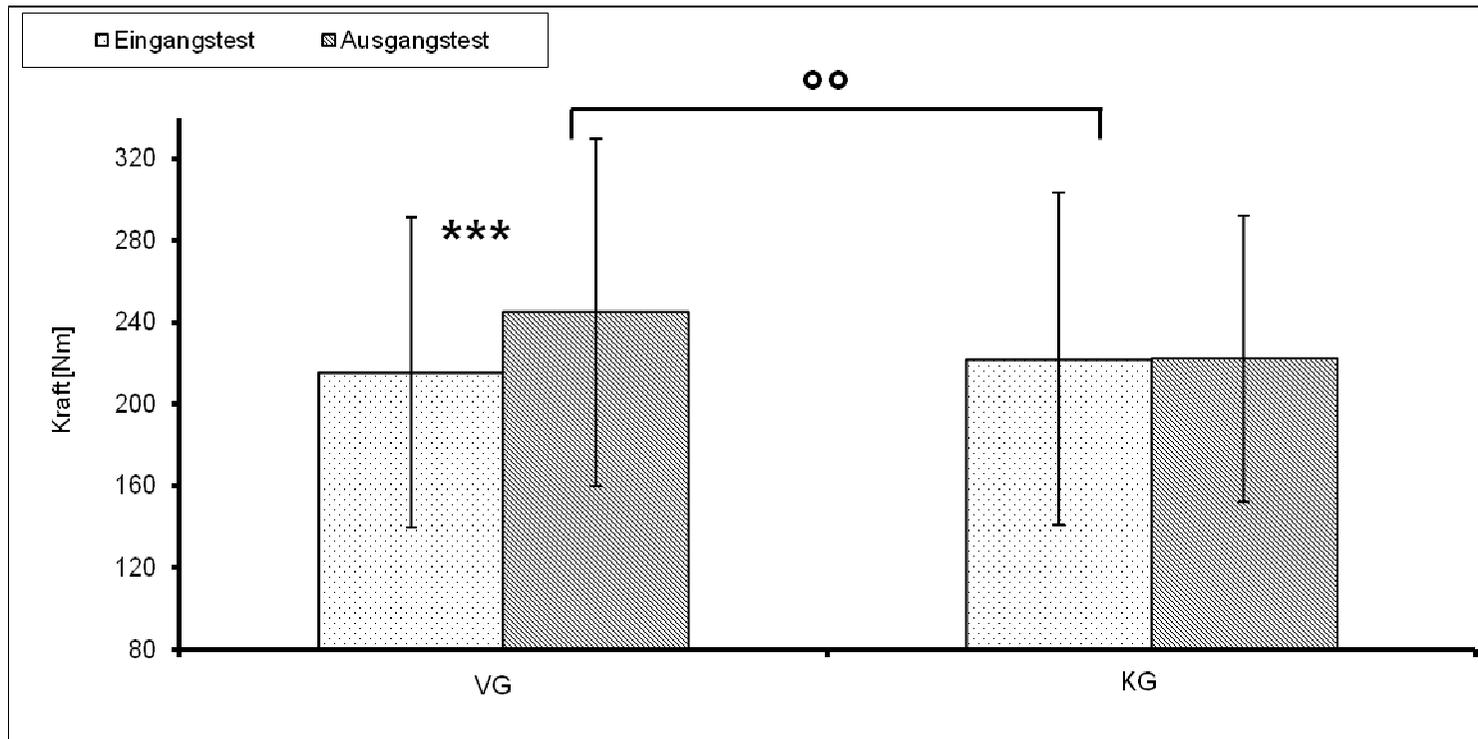
Methodik

- Innerhalb von **6 Wochen** wurden **18 Trainingseinheiten** zu je **30 Minuten** mit dem SNAIX – Standtrainer absolviert
- Versuchsgruppe (VG): 46 Personen
- Kontrollgruppe (KG): 26 Personen
- Aufnahmekriterium
 - Schmerzen: mind. 3 auf einer Skala von 1-10
 - Keine weiteren Schmerztherapien
 - Keine akuten intensiven Rückenschmerzen

Methodik

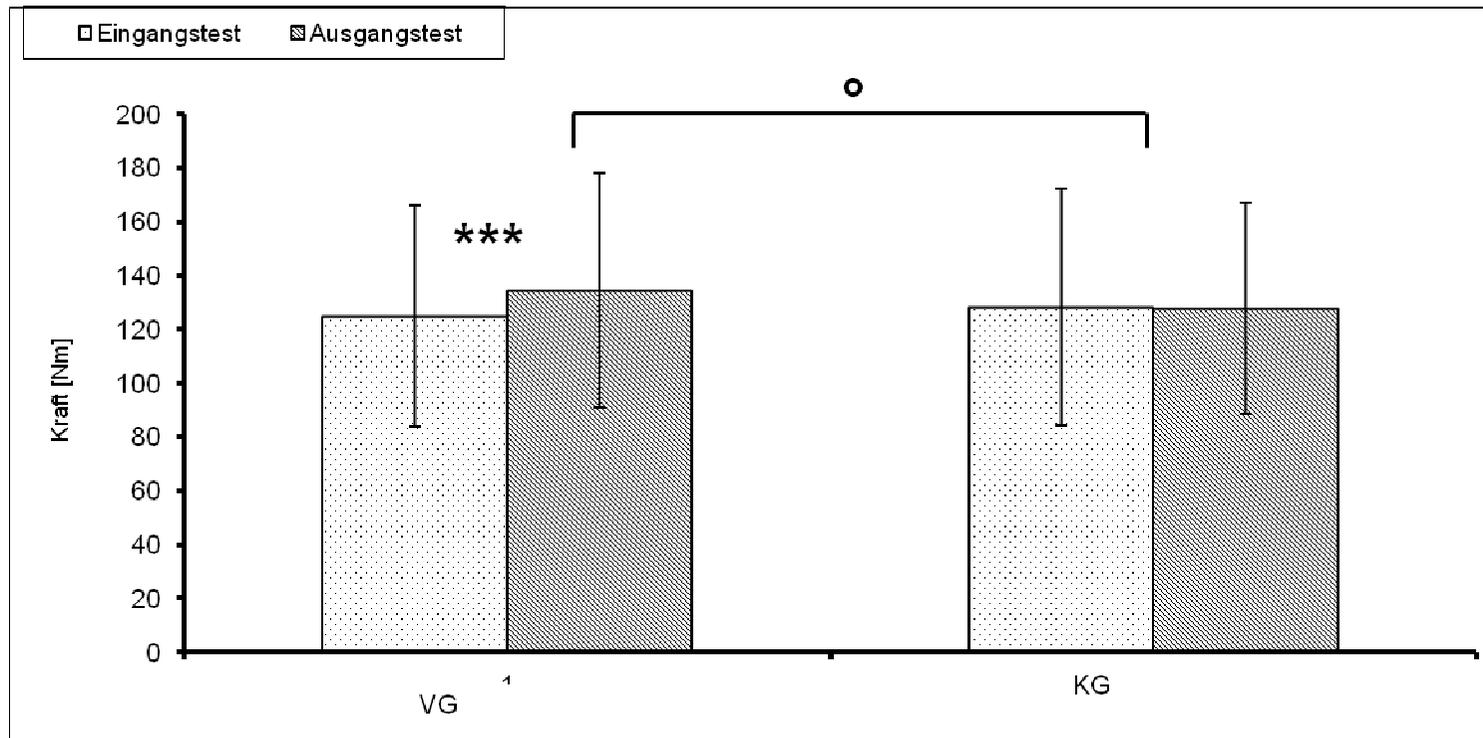
- **Maximalkrafttests** für Rumpfextension und Rumpfflexion auf dem m3 Diagnos+ der Fa. Schnell
- **Gleichgewichtstestung** im Stehen einbeinig rechts und links, sowie ein Gleichgewichtstest im Sitzen
- Die **aktuellen Rückenschmerzen** und die **subjektive Befindlichkeit** wurden mit Hilfe eines Fragebogens (Skala von 1-10) erhoben.

ERGEBNISSE: Rumpfkraft Extension

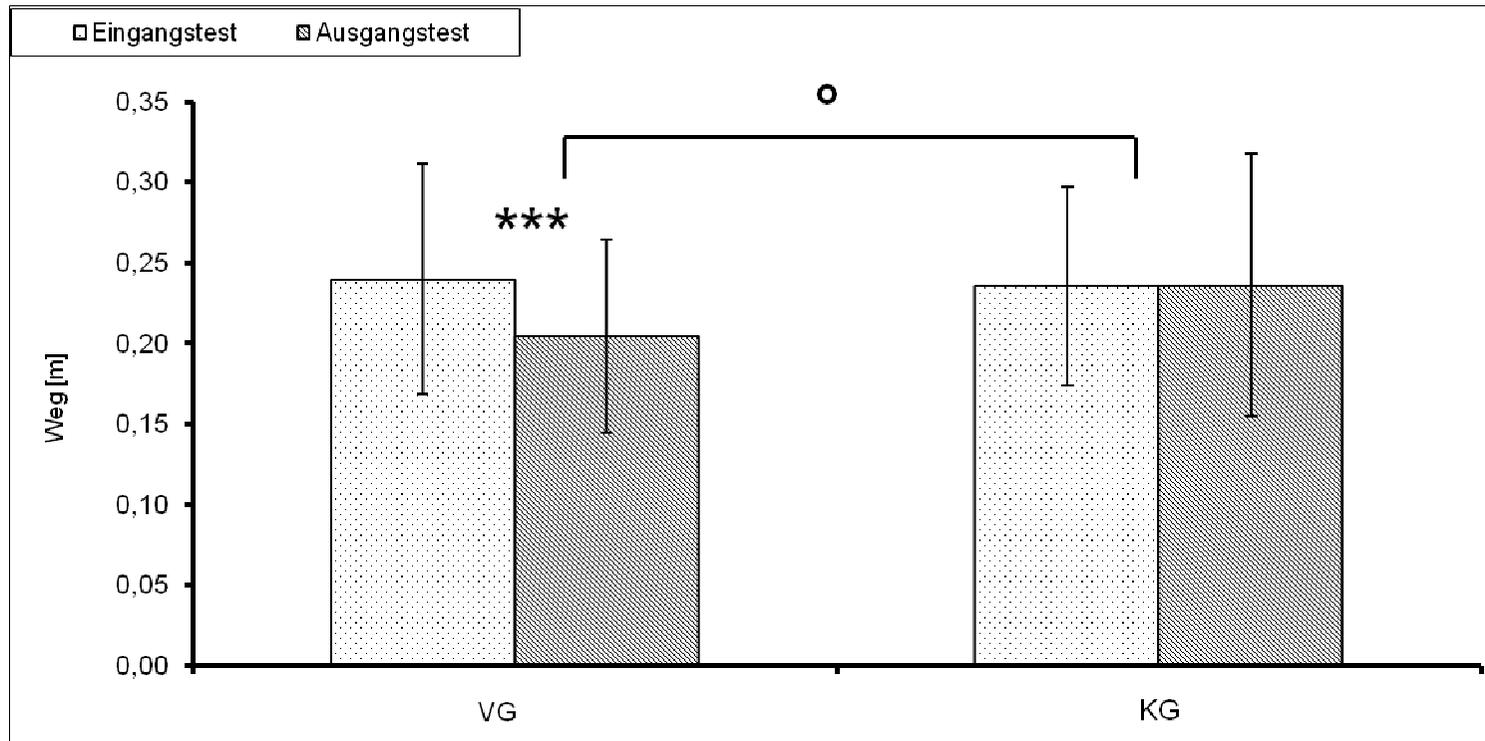


Vergleich Versuchsgruppe (VG) zu Kontrollgruppe (KG) beim Eingangstest und Ausgangstest
*** $p < 0.001$ stellt signifikante Unterschiede von Eingangstest und Ausgangstest innerhalb der VG, und °° $p < 0.01$ stellt signifikante Unterschiede zwischen der VG und der KG dar

ERGEBNISSE: Rumpfkraft Flexion



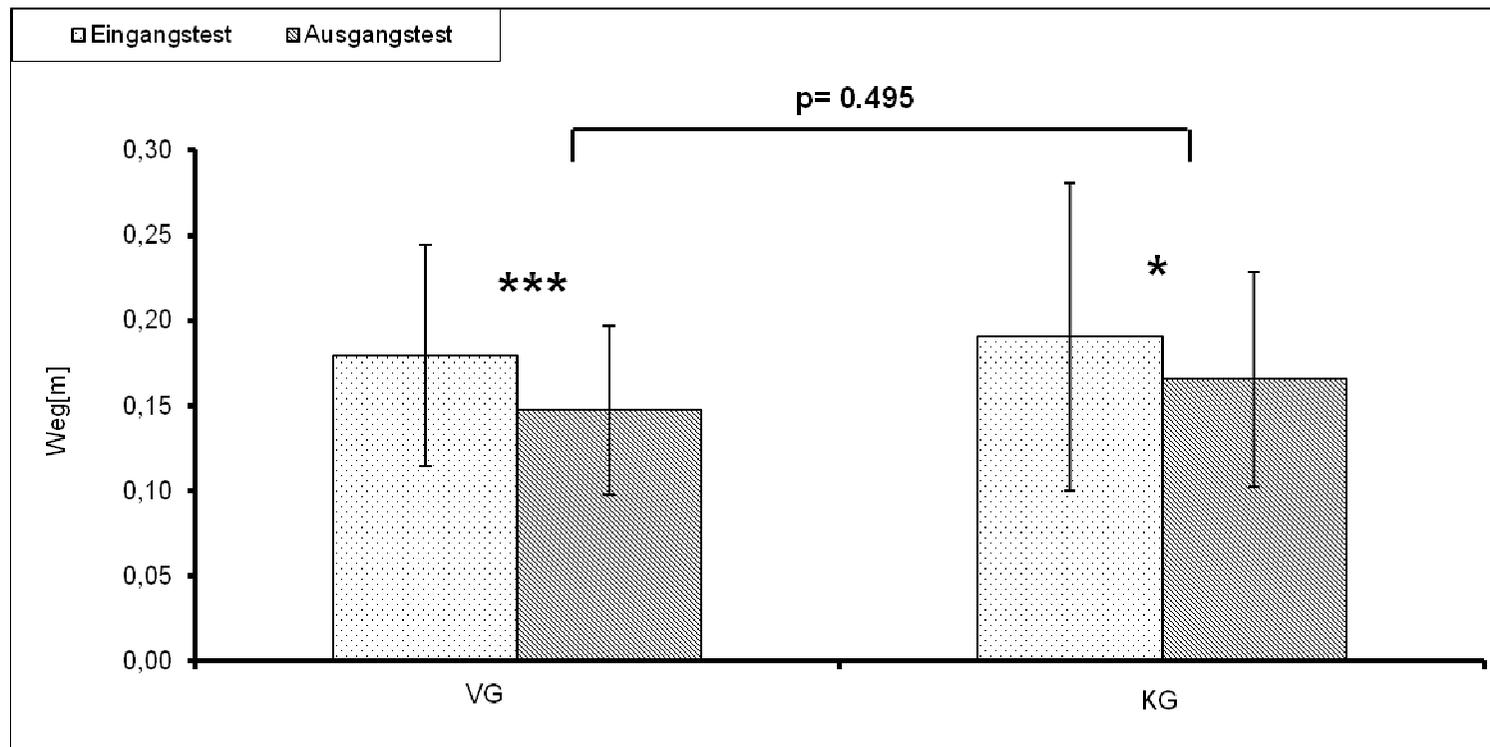
ERGEBNISSE: Gleichgewicht im Stehen



Vergleich Versuchsgruppe (VG) zu Kontrollgruppe (KG) beim Eingangstest und Ausgangstest der Stabilisation im rechten Bein. *** $p < 0.001$ stellt signifikante Unterschiede zwischen Eingangstest und Ausgangstest der Versuchsgruppe und ° $p < 0.05$ stellt signifikante Unterschiede zwischen VG und KG dar.

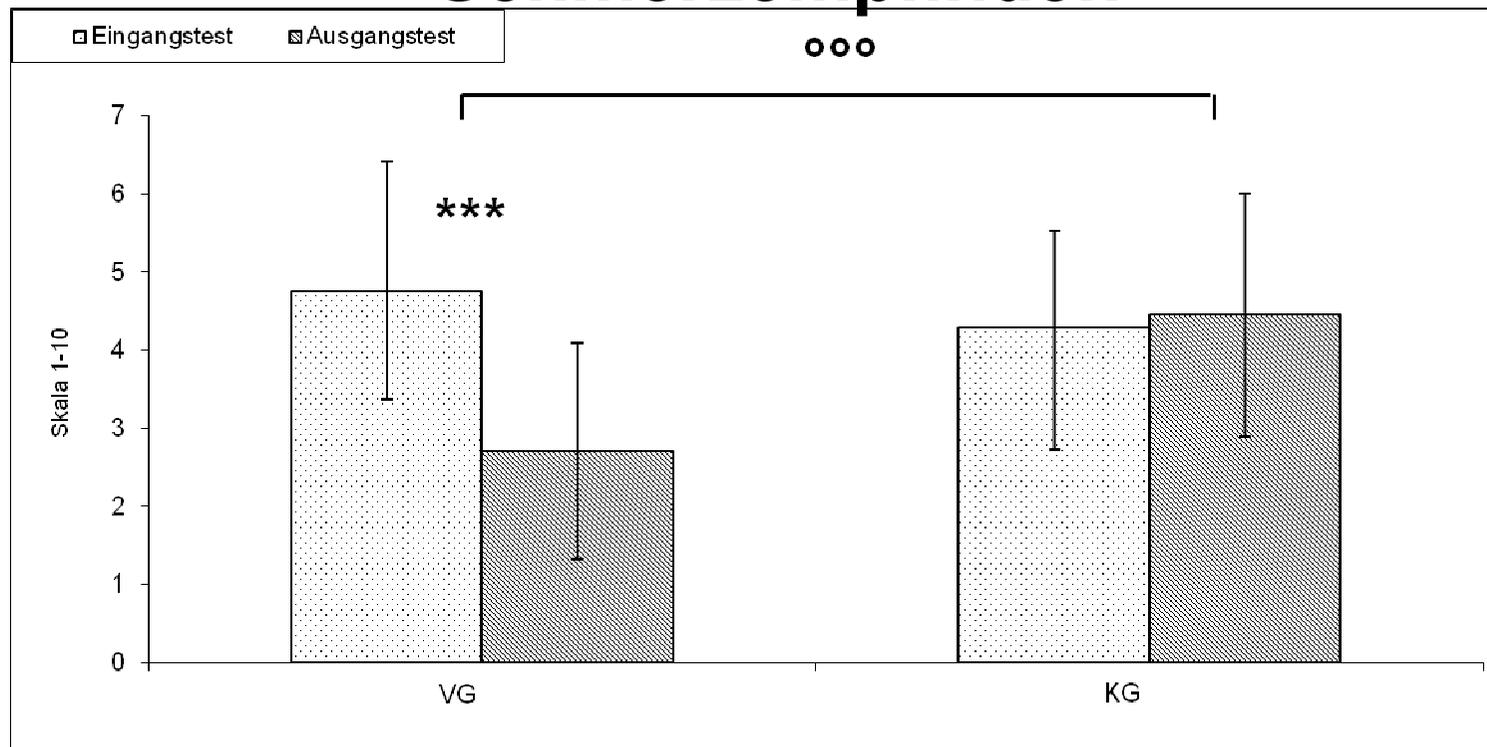
Stehen mit dem linken Bein erzielte ähnliche Verbesserung.

ERGEBNISSE: Gleichgewicht im Sitzen



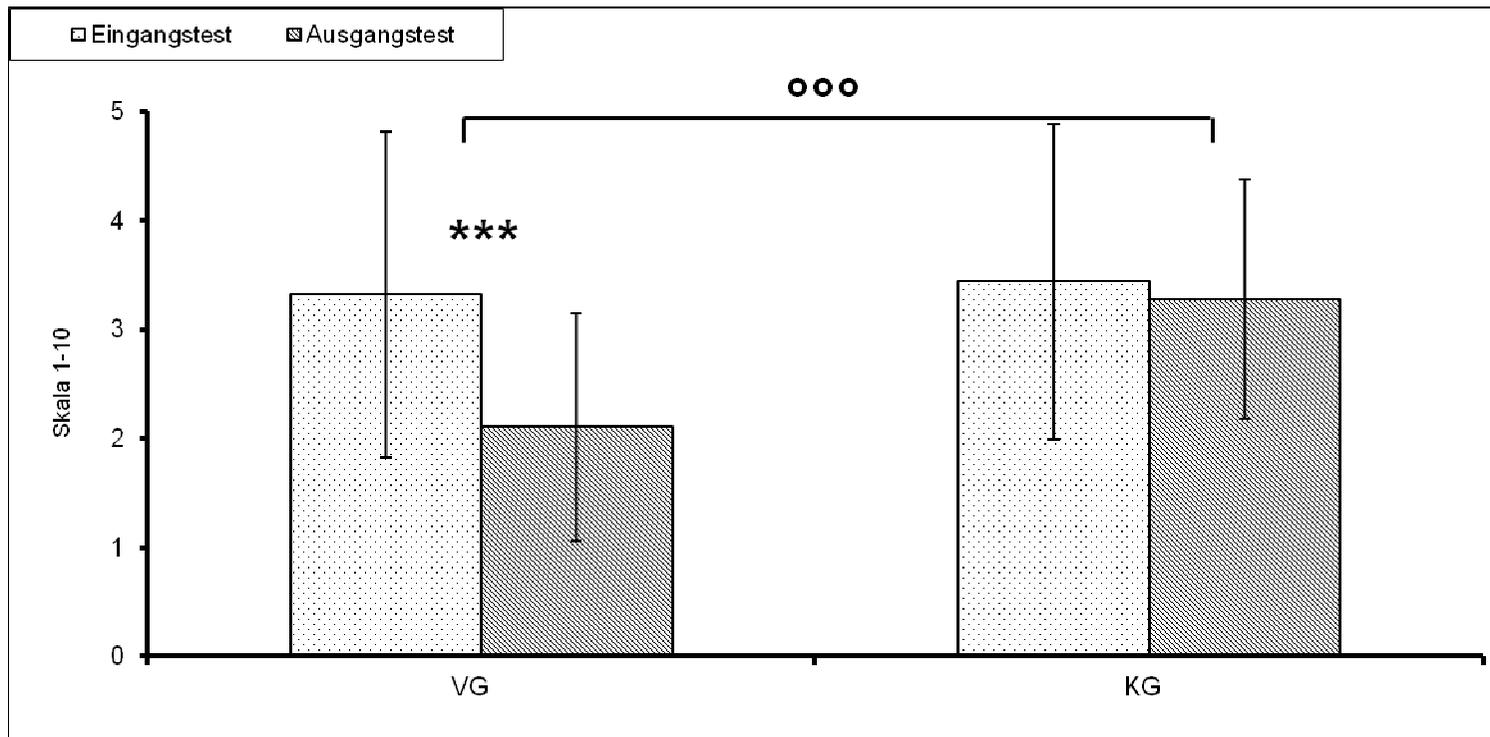
Vergleich Versuchsgruppe (VG) zu Kontrollgruppe (KG) beim Eingangstest und Ausgangstest der Stabilisation im Sitzen. *** $p < 0.001$ und * $p < 0.05$ stellen signifikante Unterschiede zwischen Eingangstest und Ausgangstest innerhalb der VG sowie der KG dar.

ERGEBNISSE: Individuelles Schmerzempfinden



Vergleich Versuchsgruppe (VG) zu Kontrollgruppe (KG) beim Eingangstest und Ausgangstest des individuellen Schmerzniveaus auf einer Skala von 1-10. *** $p < 0.001$ stellt signifikante Unterschiede zwischen Eingangstest und Ausgangstest innerhalb der VG und °°° $p < 0.001$ stellt signifikante Unterschiede zwischen der VG und der KG dar

ERGEBNISSE: Allgemeine Befindlichkeit



SNAIX

- ...fasziniert die Leute, macht jede Menge Spaß, und ist somit auch psychologisch wertvoll
- ...bringt deutliche Verbesserungen in der Schmerzsituation (bis zu 40 % Reduktion des individuellen Schmerzempfindens)
- ...erzielt eine deutliche subjektive Befindlichkeitssteigerung
- ...stärkt die Rumpfmuskulatur und trainiert das Gleichgewicht in eindrucksvoller Weise

Fit im Kopf – besser im Sport – schmerzfrei im Rücken

hat als Slogan für **SNAIX** seine
Berechtigung und wird bei Patienten mit
Rückenschmerzen, trotz der breiten
Ätiologie, positive Wirkung erzeugen