



## Gutes Körperbild - weniger Rückenschmerz

**Gutes Körperbild - weniger Rückenschmerz**  
Die Verbesserung des Körperbilds kann daher sowohl vorbeugend als auch therapeutisch dazu beitragen, dass Rückenschmerzen weniger belasten. Die Ergebnisse ihrer Studie stellen die Forscher bei der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Psychologie an der RUB vor. Derzeit prüfen sie verschiedene Therapieansätze in Zusammenarbeit mit physio- und sporttherapeutischen Einrichtungen in der Region auf ihre Machbarkeit. Sie berichten beim DGPs-Kongress (21.-25.9.2014) an der RUB.  
Rückenschmerzen: Häufig und meistens ohne klare Ursache  
Über 85 Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal im Leben an Rückenschmerz, in jedem dritten Fall werden die Schmerzen chronisch. Meist ist der untere Rücken betroffen, und bei 85 Prozent lässt sich der Schmerz nicht auf eine spezifische Strukturstörung zurückführen - er ist nichtspezifisch. Die Ursachen für die Entstehung und Chronifizierung von nichtspezifischen Rückenschmerzen werden viel diskutiert: Neben physiologischen Aspekten wie genetische Ausstattung, Zwangshaltungen, mangelnde Muskulatur rücken zunehmend psychosoziale Faktoren wie Stress, fehlende Erholung, maladaptives Schmerzverhalten ins Interesse der Forschung.  
Körperbild: Befinden, Akzeptanz und Effizienz  
Neu ins Visier der Forschung rückt das subjektive Körperbild. Es umfasst verschiedene Aspekte zur Wahrnehmung und Einschätzung des eigenen Körpers. Sportwissenschaftler und Psychologen der Deutschen Sporthochschule Köln und der Ruhr-Universität haben sich auf drei Aspekte konzentriert: Gesundheit und körperliches Befinden, Selbstakzeptanz des Körpers und körperliche Effizienz. 2012 und 2013 befragten sie sowohl Patienten mit nichtspezifischen Schmerzen im Lendenbereich aus der Allgemeinbevölkerung als auch aus dem Leistungssport zu diesen und weiteren psychosozialen Aspekten sowie zum Umgang mit Schmerz.  
Je weniger fit man sich fühlt, desto stärker ist der Schmerz  
Auch, wenn die Forschung dazu noch in den Kinderschuhen steckt, deuten unsere Ergebnisse darauf hin, dass es Zusammenhänge zwischen subjektivem Körperbild und Rückenschmerz, in diesem Fall konkret der Schmerzintensität, gibt", sagt Claudia Levenig von der RUB. Je negativer die Befragten aus der Allgemeinbevölkerung die eigene Gesundheit und das körperliche Befinden sahen, desto höher war auch die Schmerzintensität in den vergangenen sieben Tagen und den letzten drei Monaten gewesen.  
Sportler sind selbst in Schmerzphasen im Vorteil  
Die Forscher verglichen zudem die Sportaktivität der insgesamt 250 Befragten. Sie erhoben, auf welchem Leistungsniveau sie Sport trieben und wie viel sie vor Beginn der Rückenschmerzen trainiert hatten. Dabei zeigte sich: Je höher das Level der sportlichen Aktivität, umso höher schätzten die Personen ihre körperliche Effizienz ein. Patienten, die vor Beginn der Rückenschmerzen keinen Sport betrieben hatten, fühlten sich im Gegensatz zu Freizeit- und Leistungssportlern weniger gesund und nahmen ihren Rücken auch als weniger trainiert wahr. "Sportler haben also auch in Verletzungs- und Schmerzphasen gegenüber Nichtsportlern höhere Körperbildwerte. Daher scheint gerade bei Nichtsportlern in der Physio- und Sporttherapie die Arbeit an einer Verbesserung des Körperbildes sowie einer verbesserten Einschätzung der eigenen Trainiertheit wichtig zu sein", so die Forscher.  
Verdrängung ist keine gute Strategie  
Den Schmerz zu unterdrücken ist übrigens keine gute Strategie. Die Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Körperbild und individueller Schmerzverarbeitung zeigte, dass Patienten, die den Schmerz mehr oder weniger erfolgreich zu unterdrücken versuchen und dabei eher depressiver Stimmung sind (weil die Schmerzunterdrückung eher nicht gelingt), ihre Gesundheit ebenfalls negativer bewerten als Patienten, die einen adaptiven Umgang mit Schmerz aufweisen, denen also ein flexibler Wechsel zwischen körperlicher Be- und Entlastung gelingt. "Wir schließen aus diesen Ergebnissen, dass die Verbesserung des Körperbildes sowohl ein zentrales Element in der Physio- und Sporttherapie bei Patienten mit nichtspezifischen Rückenschmerzen ist als auch präventiv wirksam sein könnte", so Claudia Levenig.  
Weitere Informationen  
Claudia Levenig  
levenig@medpsych.ruhr-uni-bochum.de  
Bei Fragen zu den Leistungssportlern: Ida Ott, i.ott@dshs-koeln.de  
Ruhr-Universität Bochum  
Universitätsstraße 150  
44780 Bochum  
Deutschland  
Telefon: 0234 32-201  
Telefax: 0234 32-14201  
URL: <http://www.ruhr-uni-bochum.de>  


### Pressekontakt

Ruhr-Universität Bochum

44780 Bochum

[ruhr-uni-bochum.de](http://www.ruhr-uni-bochum.de)

### Firmenkontakt

Ruhr-Universität Bochum

44780 Bochum

[ruhr-uni-bochum.de](http://www.ruhr-uni-bochum.de)

Mitten in der dynamischen, gastfreundlichen Metropolregion Ruhrgebiet im Herzen Europas gelegen, ist die Ruhr-Universität mit ihren 20 Fakultäten Heimat von 5.000 Beschäftigten und über 36.500 Studierenden aus 130 Ländern. Alle großen wissenschaftlichen Disziplinen sind auf einem kompakten Campus vereint. Die Ruhr-Universität ist auf dem Weg, eine der führenden europäischen Hochschulen des 21. Jahrhunderts zu werden. Fast alle Studiengänge werden als Bachelor-Master-Programme angeboten. Unsere Exzellenzprogramme haben sich international einen Namen gemacht: Unsere Research School ist ein internationales Kolleg zur strukturierten Forschungspromotion in den Lebenswissenschaften, den Natur- und Ingenieurwissenschaften und den Geistes- und Gesellschaftswissenschaften. Untereinander, national und international stark vernetzte, fakultäts- und fachübergreifende Forscherverbände (Research Departments) schärfen das Profil der RUB, hinzu kommen ein unübertroffenes Programm zur Förderung von Nachwuchswissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern und eine hervorragende Infrastruktur. Lebendig wird all das durch die Menschen, die mit ihrem Wissensdurst, ihrer Neugier und ihrem Engagement auf dem Campus zusammentreffen und die Ruhr-Universität mitgestalten. Ihre Aufgeschlossenheit macht die RUB zum Anziehungspunkt für Menschen aus aller Welt. Die Wertetrias menschlich ? weltoffen ? leistungsstark ? gestalten den Lebensraum Ruhr-Universität. Dieser Raum umfasst mehr als nur die Summe seiner Einzelelemente: Menschlich-weltoffen heißt unterschiedliche Kulturen zu respektieren und Gästen Heimat zu geben. Menschlich-leistungsstark bedeutet gemeinsam schöpferische Kräfte zu entfalten und Neues mit Elan und Ehrgeiz anzupacken. Campus Ruhr-Universität ist die moderne universitas ? die Gemeinschaft, in der die Menschen im Zentrum stehen.