

# Arzt-Termin



**Dr. Jeanne Fürst**

**TV-Moderatorin**

**«gesundheitheute»  
im Gespräch mit Dr.  
med. Stefan Fröhlich,  
Oberarzt Balgrist  
Move»Med**

## **Bei welchen Schmerzen hilft das Training der tiefen Muskulatur und warum?**

Es hilft bei sehr vielen funktionellen Schmerzen am Bewegungsapparat, bei denen eine fehlerhafte Haltung oder Bewegungsausführung für die Beschwerden mitverantwortlich sind. Von funktionellen Schmerzen spricht man, wenn keine relevante strukturelle Schädigung nachweisbar ist. Das bedeutet, dass Röntgen- oder MRI-Bilder keine Auffälligkeiten zeigen, die Schmerzen aber trotzdem bestehen. Andererseits können auch Schmerzen mit strukturellen Schäden durch das Training positiv beeinflusst werden. Es wird eine «bessere» muskuläre Kontrolle erreicht. Der Grund dafür ist, dass es zu einer ökonomischeren Arbeit der Stütz- und Haltemuskeln kommt. So werden die oberflächlichen Muskelgruppen weniger überlastet.

**TV-Tipp: gesundheitheute, «Trainierte Tiefenmuskulatur gegen Schmerzen»:** SRF 1, Samstag, 23. Juni, 18.10 Uhr.