



## Medizinische Handytrim-Studie „Cervico brachialgie“

Leiter der Studie „Cervico brachialgie“:  
Dr. Albert Güßbacher – Orthopäde  
(Betreuungsarzt der deutschen Olympiamannschaft)



Zeitraum der Studie: 4 Wochen, Ende September bis Ende Oktober  
Teilnehmer: 9 Patienten von Dr. Güßbacher mit einschlägigen Rückenproblemen  
Messung: Jeweils nach ca. 1 Woche über den Zeitraum von 4 Wochen

*Struktur der Studie:* Aufteilung in subjektiv und objektiv messbare Parameter. Wo möglich, wurde als Messkriterium eine Skala von –6 über 0 bis +6 vorgegeben. Da innerhalb des gesamten Zeitraumes von den Probanden nie der negative Skalenteil –6 bis 0 zur Einstufung benutzt wurde, wird der negative Teil der Skala in den Auswertungen nicht berücksichtigt. Bei der Beurteilung der Ergebnisse ist jedoch das Spektrum –6 bis +6 zu berücksichtigen. Eine Einstufung auf einer Skala 0 bis +6 ist anders zu beurteilen als bei einer Einstufung auf einer Skala –6 über 0 bis +6.

### Cervico brachialgie

Die Cervicobrachialgie ist ein Sammelbegriff für Störungen verschiedenster Ursachen im Bereich des Halses, des Schultergürtels und der Arme.

Die mit Abstand häufigste Ursache für eine Cervicobrachialgie sind von der Halswirbelsäule ausgehende Störungen, hauptsächlich im Bereich der gelenkigen Wirbelverbindungen, die sog. "Wirbelblockierungen". In der Regel klagten die Patienten über Nackenschmerzen, die in Schulter und Arme ausstrahlen. Meist ist die Muskulatur neben der Wirbelsäule verhärtet, häufig verbunden mit einer schmerzhaft eingeschränkten Kopfbeweglichkeit. Vielfach besteht auch Klopferschmerzhaftigkeit über den Dornfortsätzen der Halswirbelsäule.

Zum Ausschluß eines die Nervenwurzeln betreffendes Krankheitsgeschehens (radikulären Symptomatik), bedarf es immer einer fachlichen Abklärung (Neurologie, Radiologie), insbesondere bei der Cervicobrachialgie.

- *Schmerzen:* Über die Laufzeit von 4 Wochen ergaben sich erstaunliche Verbesserungen im subjektiven Schmerzbild der Probanden. Schon in der ersten Woche der Übungen mit Handytrim gaben, bis auf einen, alle Teilnehmer eine Verbesserung der Schmerzsituation an. Gaben in der ersten Woche noch 5 Teilnehmer „nur“ eine Verbesserung von 0 bis +2 an, so gaben in der 4. Woche 8 Teilnehmer eine subjektiv verbesserte Schmerzsituation von +3 bis +6 an und lagen alle bei mindestens +2 oder höher.
- *Beschwerden:* Lagen hier in der ersten Woche noch 6 Teilnehmer „nur“ bei Verbesserungswerten von 0 bis +2, so änderte sich das in der 4. Woche auf 8 Teilnehmer, die eine Verbesserung im Bereich von +3 bis +5 verspürten.
- *Fehlhaltung:* Auch hier ergaben sich deutliche Veränderungen zum Positiven. Lagen hier am Ende der ersten Woche noch alle Probanden im Bereich der „Verbesserung“ von 0 bis +2, so waren am Ende der 4. Woche alle im Bereich von +2 bis +4.
- *Grobe Kraft:* Menschen mit Rückenschmerzen haben gemeinhin Probleme, ihre Kraft voll einzusetzen. Hatten in der ersten Woche noch alle Probanden „nur“ Verbesserungen von 0 bis +2 vorzuweisen, so lagen in der 4. Woche alle 9 Probanden im Bereich von +3 bis +4.