

Übungsbehandlungen beschränkt wirksam (Studie 1)

m -- Hayden JA, van Tulder MW, Malmivaara AV et al. Meta-analysis: exercise therapy for nonspecific low back pain. Ann Intern Med 2005 (3. Mai); 142: 765-75

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Ivo Büchler

Studienziele

Aktive Physiotherapie in Form von Übungsbehandlungen wird häufig zur Behandlung akuter oder chronischer, unspezifischer Rückenschmerzen eingesetzt. Eine Cochrane-Review aus dem Jahr 2000 konnte keinen Nutzen von Übungsbehandlungen bei akuten Rückenschmerzen belegen, hilfreich erschienen sie aber bei chronischen Rückenschmerzen. Inzwischen sind zahlreiche neue Studien erschienen, die in der aktuellen Meta-Analyse zusätzlich berücksichtigt wurden.

Methoden

Mit einer systematischen Suche wurden 61 randomisierte Studien bei 6'390 Erwachsenen mit unspezifischen lumbalen Rückenschmerzen aufgefunden. 11 Studien wurden bei akuten Schmerzen (Dauer unter 6 Wochen), 6 bei subakuten (6 bis 12 Wochen) und 43 bei chronischen Schmerzen (über 12 Wochen) durchgeführt. Als Endpunkte wurden Schmerzintensität, Einschränkungen der Funktion und der Arbeitsfähigkeit berücksichtigt. Die verschiedenen Messmethoden der Studien wurden für die Meta-Analyse jeweils in ein System mit 100 möglichen Punkten umgerechnet.

Ergebnisse

Bei akuten unspezifischen Lumbalgien (1'192 Personen) fanden sich widersprüchliche Resultate. Gesamthaft fand sich kein statistischer Unterschied gegenüber keiner Behandlung oder Vergleichsbehandlungen. Auch bei subakuten Lumbalgien (881 Personen) waren die Resultate teilweise widersprüchlich. Zwei Studien zeigten eine signifikante Reduktion der Arbeitsunfähigkeit, während alle Studien zusammengekommen keine signifikanten Unterschiede bezüglich Schmerz und Einschränkung der Funktion ergaben. Am homogensten erschienen die Resultate bei chronischen lumbalen Rückenschmerzen (3'907 Personen): Übungsbehandlungen waren mindestens so wirksam wie andere Interventionen. Gegenüber allen Vergleichsinterventionen war die Verbesserung bezüglich Schmerz um 7 und bezüglich Funktion um 3 von 100 Punkten grösser. Die Wirkungen waren tendenziell grösser bei Personen, die ärztliche Hilfe aufgesucht hatten als bei Personen mit Rückenschmerzen, die mit Inseraten rekrutiert worden waren.

Schlussfolgerungen

Übungsbehandlungen sind bezüglich Schmerzen und Funktion bei chronischen unspezifischen Rückenschmerzen wirksam. Bei subakuten und akuten Rückenschmerzen ist die Datenlage zu schmal, um die Wirksamkeit abschliessend zu beurteilen.

Zusammengefasst von Felix Tapernoux