

Übungsbehandlungen beschränkt wirksam (Studie 2)

m -- Hayden JA, van Tulder MW, Tomlinson G. Systematic review: strategies for using exercise therapy to improve outcomes in chronic low back pain. Ann Intern Med 2005 (3. Mai); 142: 776-85

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Anne Witschi

Kommentar: Ivo Büchler

In einer separaten Analyse der 43 Studien bei chronischen Rückenschmerzen versuchte die gleiche Studiengruppe herauszufinden, welche Art von Training den grössten Nutzen hat. Massgeschneiderte und unter Supervision durchgeführte Übungen erschienen sowohl bezüglich Schmerzlinderung als auch bezüglich Funktion wirksamer als Heimprogramme. Intensivere Programme schnitten besser ab als weniger intensive und die grössten Verbesserungen fanden sich bei Dehn- und Kräftigungsübungen. Zusätzliche konservative Behandlungen verbesserten die Wirkung von Übungsbehandlungen weiter.

Zusammengefasst von Anne Witschi

Bei diesen Meta-Analysen fällt in erster Linie auf, dass trotz der grossen Bedeutung der chronischen lumbalen Schmerzen nur eine geringe Anzahl verwertbarer Studien mit einer gesamthaft kleinen Behandeltenzahl eingeschlossen werden konnte. Dies dürfte auf die heterogenen Betroffenengruppen und Interventionsmöglichkeiten, wenig standardisierte Messmethoden und Endpunkte und möglicherweise auch auf schwierigere Beschaffung der Geldmittel als bei Medikamenten-Studien zurückzuführen sein. Aus dem Erreichen einer Signifikanz der Akupunktur zur Verbesserung der Schmerzen im Gegensatz zur Übungstherapie darf nicht geschlossen werden, dass Akupunktur besser ist als die Übungsbehandlung, da direkte Vergleichsstudien fehlen. Im klinischen Alltag sieht man immer wieder, dass ein Teil der Personen mit chronischen Rückenschmerzen von intensiven Übungsbehandlungen profitiert, ein grösserer Teil aber keine Besserung erfährt, was häufig mit sozio-kulturellen und beruflichen Faktoren zusammenhängen dürfte. Hier könnte die Akupunktur teilweise hilfreich sein.

Ivo Büchler