

Akupunktur hilft bei Kniearthrose

r -- Berman BM, Lao L, Langenberg P et al. Effectiveness of acupuncture as adjunctive therapy in osteoarthritis of the knee: a randomized, controlled trial. Ann Intern Med 2004 (21. Dezember); 141: 901-10

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Urspeter Masche

Kommentar: Ivo Büchler

Studienziele

Die Arthrose ist nicht heilbar, weshalb die Schmerzlinderung und Aufrechterhaltung der Gelenkfunktion im Vordergrund stehen. Unter den verschiedenen medikamentösen und anderen Therapien, die angewendet werden, stossen auch komplementärmedizinische auf Interesse. In der vorliegenden Studie prüfte man die Wirkung von Akupunktur bei Kniearthrose.

Methoden

Aus einem Kollektiv von 543 Personen, die wegen einer radiologisch dokumentierten Gonarthrose an mindestens mittelgradigen Knieschmerzen litten, wurden 3 Gruppen gebildet: in der ersten wurden Akupunkturnadeln in die einer von Gonarthrose betroffenen Beine gestochen, und zwar an 9 Punkten, die nach der chinesischen Medizin definiert waren; zudem fand an 2 Stellen am Abdomen, die gemäss Akupunktur-Theorie für Knieschmerzen irrelevant sind, eine Scheinintervention statt; in der zweiten Gruppe ging man umgekehrt vor, indem am Bauch gestochen und am Bein nur die Scheinintervention erfolgte; in der dritten Gruppe wurden keinerlei Manipulationen durchgeführt, sondern es wurde lediglich ein Selbsthilfeprogramm instruiert. Die Akupunktursitzungen fanden, mit abnehmender Frequenz, während der 26-wöchigen Studiendauer insgesamt 23-mal statt.

Ergebnisse

Gemäss WOMAC-Skalen («Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index») wurden in der Akupunktur-Gruppe die Schmerzen um 42% reduziert und die Gelenkfunktion um 40% gesteigert; auf der Selbsteinschätzungsskala («Patient global assessment») verbesserte sich der Wert um 15%. In der Scheinakupunktur-Gruppe betrugen diese Prozentsätze 33%, 32% und 6%, in der dritten Gruppe 19%, 22% und 7%. Keine signifikanten Unterschiede fanden sich dagegen bei der 6-Minuten-Gehstrecke und bei der SF-36-Skala, einem Messinstrument, mit dem sowohl das physische wie psychosoziale Wohlbefinden erfasst wird.

Schlussfolgerungen

Mit mehrmaligen Akupunktur-Sitzungen können bei einer Gonarthrose Schmerzen und Gelenkfunktion signifikant verbessert werden.