

Femoropatelläres Schmerzsyndrom: Fussorthesen und Physiotherapie gleichwertig

r -- Collins N, Crossley K, Beller E et al. Foot orthoses and physiotherapy in the treatment of patellofemoral pain syndrome: randomised clinical trial. BMJ 2008 (24. Oktober); 337: a1735.

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Ivo Büchler

Studienziele

Das femoropatelläre Schmerzsyndrom oder der idiopathische Schmerz des vorderen Kniekompartimentes ist eines der häufigsten muskuloskelettalen Probleme in der Allgemeinmedizin und in Sportkliniken und weist eine Tendenz zur Chronizität auf. Die Datenlage zum Erfolg verschiedener Behandlungen ist bescheiden. Empfohlen werden multimodale Physiotherapieprogramme (Dehnung, Muskelaufbau, Mobilisation der Patella, Taping, Heimprogramm). Verbreitet ist auch die Versorgung mit Fussorthesen (Fussbett aus formbarem Äthylenvinylacetat mit Aufrichtung einer allfälligen Pronationsstellung des Fusses). In der Studie untersuchte man die kurz- und langfristige Wirkung von Fussorthesen und einem Physiotherapieprogramm.

Methoden

In diese australische, einfach-blind randomisierte Studie wurden 179 Erwachsene mit einem femoropatellären Schmerzsyndrom von mindestens 6 Wochen Dauer aufgenommen. Die Schmerzen mussten schleichend begonnen haben, ausgeschlossen wurden u.a. Personen mit Problemen an den Hüftgelenken oder an der Lendenwirbelsäule sowie solche mit strukturellen Störungen des Knies. Nach dem Zufall erhielten sie konfektionierte, vorfabrizierte Fussorthesen (Gruppe A), flache Schuheinlagen (Kontrollgruppe, Gruppe B), ein Physiotherapieprogramm (einmal pro Woche während 6 Wochen; Gruppe C) oder Fussorthesen und Physiotherapie (Gruppe D). Primäre Endpunkte waren: allgemeine Besserung und Knie-schmerzen nach 6, 12 und 52 Wochen.

Ergebnisse

Nach 6 Wochen gaben signifikant mehr Personen in der Gruppe A (85%) eine allgemeine Besserung an als in der Kontrollgruppe B (58%; NNT von 4). Im Vergleich zur Gruppe C (93%) und D (90%) bestanden keine signifikanten Unterschiede. Nach 12 und 52 Wochen stellte sich eine vergleichbare Verbesserung der Beschwerden bezüglich aller Beurteilungskriterien in allen 4 Gruppen ein (Unterschiede nicht mehr signifikant). Leichte Nebenwirkungen wie Reizung der Haut durch das tägliche Taping (49%), Druck und Reibung durch Einlagen (72%) führten in keinem Fall zu Therapieabbruch und konnten im Falle der formbaren Orthesen durch entsprechende Anpassungen behoben werden.

Schlussfolgerungen

Kurzfristig versprechen Fussorthesen beim idiopathischen femoropatellären Schmerzsyndrom die gleiche lindernde Wirkung wie ein Physiotherapieprogramm. Die Kombination der

beiden führt nicht zu einer Steigerung der Wirkung. Beide Therapieinterventionen sind einer Scheinbehandlung mit flachen Schuheinlagen überlegen. Langfristig sind bei deutlicher Abnahme der Beschwerden keine signifikanten Unterschiede mehr festzustellen.

Zusammengefasst von Thomas Rumetsch

Bei dieser einfach-blinden randomisierten Studie war der einzige signifikante Unterschied zwischen den 4 Gruppen eine Verringerung der Symptome bei den Fussorthesen gegenüber den flachen Schuheinlagen nach 6 Wochen.

Schwachpunkte dieser Studie sind die fehlende Kontrolle, ob die physikalischen Massnahmen nach den 6 Instruktionssitzungen weitergeführt wurden (ein Kraftzuwachs kann erst bei einem regelmässigen Training über längere Zeit erwartet werden), die fehlenden objektivierbaren Parameter (nur mündliche Aussagen der Teilnehmenden) und die fehlende ärztliche Untersuchung, z.B. bezüglich der Fussform. Pluspunkte sind die lange Studiendauer über 52 Wochen, das relativ junge Alter der Teilnehmenden, womit schwere degenerative Veränderungen weitgehend ausgeschlossen sind, und der geringe Verlust von Teilnehmenden im Verlauf der Studie. Interessant ist, dass vorfabrizierte Fussorthesen nach 1 Jahr in ungefähr 80% eine Besserung der Symptome zeigen und somit gleich gut abschneiden wie die Physiotherapie-Gruppen. Die Kosten sind für vorfabrizierte Einlagen, die allerdings in der Schweiz selten gebraucht werden, klar tiefer als für die Physiotherapie.

Ivo Büchler