
Yoga gegen chronische Rückenschmerzen

r -- Tilbrook HE, Cox H, Hewitt CE et al. Yoga for chronic low back pain: a randomized trial. Ann Intern Med. 2011 (1. November); 155: 569-78

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Alexandra Rölin Peter Ritzmann

Chronische Rückenschmerzen sind ein Problem von weitreichender gesundheitlicher und wirtschaftlicher Bedeutung, kein Wunder sucht man immer wieder nach neuen Möglichkeiten, diese langfristig positiv zu beeinflussen. So wurde im Rahmen dieser zwei Studien untersucht, ob Yogaübungen bei chronischen Rückenschmerzen nützlich sind. Und in der Tat – Yoga hilft! In beiden Studien wies die Gruppe, die Yogaunterricht erhielt, bessere Resultate auf als die Vergleichsgruppe (Abgabe eines Selbsthilfebuchs bzw. «usual care»). Allerdings wurde in der einen Studie noch eine dritte Gruppe untersucht: Diesen Teilnehmenden wurde ein unspezifisches Dehn- und Kräftigungsprogramm angeboten, was zu vergleichbaren Resultaten wie bei der Gruppe mit Yoga führte. Die logische Folgerung daraus: Hauptsache bewegen – je mehr Angebote wir dafür empfehlen können, desto grösser die Chance, dass die Betroffenen etwas finden, was ihnen zusagt.