

Subakuter Nackenschmerz — Manipulation wie auch Heimprogramm hilfreich

r -- Bronfort G, Evans R, Anderson AV et al. Spinal manipulation, medication or home exercise with advice for acute and subacute neck pain. Ann Intern Med 2012 (3. Januar); 156: 1-10

[\[LINK\]](#)

Zur Frage, wie Nackenschmerzen am besten zu behandeln sind, gab es bis anhin kaum verlässliche Daten. Im Rahmen dieser randomisierten Studie aus Minneapolis wurden deshalb drei verschiedene Therapiemöglichkeiten bei Personen mit akuten bis subakuten Nackenschmerzen (Dauer von 2 bis 12 Wochen) miteinander verglichen. Nicht berücksichtigt wurden Kranke mit neurologischen Ausfällen, Wirbelsäulenveränderungen oder anderen schweren Erkrankungen. Die Teilnehmenden der ersten Gruppe wurden mit Wirbelsäulen-Manipulationen – aber auch mit Massagen und physikalischen Anwendungen – behandelt, die Behandlungen erfolgten individualisiert und durch erfahrene Behandelnde mit chiropraktischer Ausbildung. Jene der zweiten Gruppe erhielten eine medikamentöse Schmerztherapie und jene der dritten Gruppe zweimal eine Stunde physiotherapeutische Instruktion für Übungen, welche zu Hause selbständig durchgeführt werden sollten und vor allem eine sanfte Selbstmobilisation umfassten. Die aktive Behandlung dauerte 12 Wochen, die Anzahl der Sitzungen wurde in den ersten zwei Gruppen von den Behandelnden bestimmt. Primärer Endpunkt war die Intensität der Nackenschmerzen (auf einer visuellen Analogskala), die mehrmals bis zu einem Jahr nach Beginn der Studie erfragt wurde.

Die Teilnehmenden der ersten Gruppe erhielten in den zwölf Wochen durchschnittlich fünfzehn Behandlungen, jene der zweiten hatten fünf Konsultationen und jene der dritten nur die zwei geplanten Instruktionssitzungen. Nach acht Wochen war die Schmerzreduktion durch die Manipulationen signifikant stärker als durch Medikamente, nach der 26. Woche schnitt auch das Heimprogramm besser ab als die medikamentöse Behandlung. Zwischen Manipulation und Heimprogramm konnte zu keinem Zeitpunkt ein Unterschied gefunden werden. Die sekundären Endpunkte wie Zufriedenheit und allgemeines Wohlbefinden verhielten sich ähnlich.

Bei den meisten der hier Untersuchten hatten bei Therapiebeginn die Beschwerden bereits länger als vier Wochen gedauert. In der Praxis sehe ich häufig Personen mit akuten Nackenschmerzen von kürzerer Dauer, die ich medikamentös behandle und die damit beschwerdefrei werden. Persistieren die Schmerzen einige Wochen, ist eine der beiden anderen der hier untersuchten Therapien angezeigt, wobei die Instruktion für ein Heimprogramm trotz ähnlichem Nutzen erheblich weniger aufwändig war.

Zusammengefasst von Peter Koller