

Physiotherapie bei Knie- und Hüftarthrosen wirksam

m -- Uthman OA, van der Windt DA, Jordan JL et al. Exercise for lower limb osteoarthritis: systematic review incorporating trial sequential analysis and network meta-analysis. BMJ 2013 (20. September); 347: f5555

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Felix Tapernoux

Kommentar: Jan Kool

Studienziele

Hauptziele der Behandlung von Patientinnen und Patienten mit Knie- und Hüftarthrosen sind die Reduktion der Gelenkschmerzen und die Verbesserung der Alltagsfunktionen. Aktive therapeutische Übungen im Bereich der betroffenen Gelenke werden in aktuellen internationalen Guidelines als wirksame Behandlung empfohlen. In bisherigen Studien und Meta-Analysen wurde in erster Linie die Wirksamkeit verschiedener aktiver Therapien im Vergleich zu keiner physikalischen Therapie untersucht. Mit dieser Netzwerk-Meta-Analyse sollte einerseits die Wirkung verschiedener aktiver Physiotherapiemethoden im Vergleich mit keiner Therapie untersucht und andererseits die verschiedenen angewandten Therapiemethoden bezüglich Wirksamkeit miteinander verglichen werden.

Methoden

In neun elektronischen Datenbanken wurden randomisierte Studien gesucht, in denen für die Behandlung der Hüft- und Kniearthrose die Wirksamkeit von physiotherapeutischen Übungen (im Trockenen oder im Wasser) mit keinen Übungen verglichen wurde. Um die Studienresultate bezüglich Schmerz und Funktion zwischen den Studien vergleichen zu können, wurde der Behandlungserfolg in Form von standardisierten Unterschieden der Mittelwerte («standardised mean differences»; SMD) angegeben. Das entspricht der mittleren Differenz der beiden Gruppen, dividiert durch die gepoolte Standardabweichung der Messungen.

Ergebnisse

60 Studien mit total 8'218 Untersuchten und einer Studiendauer zwischen 4 und 79 Wochen erfüllten die Auswahlkriterien. 44 Studien betrafen Personen mit Kniearthrosen, zwei solche mit Hüftarthrosen und 14 Personen mit Arthrosen der Knie- oder Hüftgelenke oder anderer Gelenke. Der häufigste Vergleich (zwölf Studien) betraf keine Übungen gegenüber Übungen zur Stärkung der Muskulatur. Alle angewandten Therapieformen (Dehnung und Kräftigung einzeln oder kombiniert, Übungen im Wasser, Aerobic usw.) erwiesen sich sowohl bezüglich Schmerzminderung als auch Funktionsverbesserung als signifikant wirksamer als keine Übungen. Kombinationstherapien, z.B. Stärkungsübungen plus Dehnungsübungen oder in Kombination mit Wassertherapie, erwiesen sich als etwas besser als Stärkungsübungen allein.

Schlussfolgerungen

Kräftigungsübungen sind bei Arthrosen der grossen Gelenke wirksamer als keine Physiotherapie. Eine Kombination verschiedener aktiver Übungen zur Stärkung und Beweglichkeit ist wirksamer als eine einzelne Behandlungsform.

Zusammengefasst von Felix Tapernoux

Die Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Hüft- und Kniearthrose ist vielfach zu einseitig medikamentös ausgerichtet. In den letzten Jahren wird immer häufiger und früher operiert. Hinsichtlich Physiotherapie sind viele Betroffene unterversorgt! Sechzig randomisierte Studien bei 8'218 Personen zeigen sehr überzeugend, dass aktive Physiotherapie Schmerzen und Behinderung klinisch relevant reduziert. Die Wirkung hält sicher ein Jahr an. Kräftigung, Verbesserung der Beweglichkeit und Ausdauertraining sind die wesentlichen Elemente der Intervention, die einzeln oder in Gruppen angeboten werden können. Die Behandlung im Wasser führt tendenziell zu besseren Resultaten. Die Compliance und der Behandlungserfolg können zusätzlich verbessert werden, indem die persönlichen Präferenzen der Betroffenen berücksichtigt werden.

Jan Kool