

Turnen bei Rückenschmerzen wichtig

r -- Moffett JK, Torgerson D, Bell-Syer S et al. Randomised controlled trial of exercise for low back pain: clinical outcomes, costs, and preferences. BMJ 1999 (31. Juli); 319: 279-83

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Ivo Büchler

Studienziele

Lumbale Rückenschmerzen sind ein häufiges Problem in der Arztpraxis, etwa die Hälfte der Betroffenen erleiden innerhalb eines Jahres einen Rückfall. Rückenturnprogramme gelten als wichtiges Element der Behandlung. In dieser randomisierten Studie wurde untersucht, was sich mit einem progressiven Rückenturnprogramm im Vergleich mit der «üblichen» Behandlung erreichen lässt.

Methoden

Personen mit akuten lumbalen Schmerzen erhielten nach dem Zufall die «übliche» Behandlung oder im Zeitraum von 4 Wochen acht jeweils einstündige Instruktionen zu einem Turnprogramm mit Stretching, aeroben Übungen und Muskeltraining. Der Erfolg wurde anhand von verschiedenen Schmerz- und Befindlichkeits-Skalen, Tagebuchnotizen und der Hilfsbedürftigkeit beurteilt.

Ergebnisse

Von 187 Personen wurden randomisiert 89 in die Interventionsgruppe und 98 in die Kontrollgruppe eingeteilt. Nach 6 Wochen hatten die Personen der Interventionsgruppe nur geringfügig weniger Schmerzen und Beeinträchtigung als diejenigen mit «üblicher» Behandlung. Nach 6 und 12 Monaten waren aber bei der Interventionsgruppe alltägliche Aktivitäten signifikant weniger behindert. Erst nach einem Jahr waren in der Interventionsgruppe auch die Schmerzen signifikant geringer. Die Angehörigen dieser Gruppe fehlten etwa halb so häufig am Arbeitsplatz wie diejenigen der Kontrollgruppe.

Schlussfolgerungen

Ein gezieltes Rückenturnprogramm bewirkte bei Personen mit Rückenschmerzen eine deutlichere Besserung der Beschwerden als Massnahmen, die kein aktives Mitgehen der Betroffenen erfordert.

Angehörige der Interventionsgruppe konnten ihr Verhalten so ändern, dass sie den Schmerz, der sich gegenüber der Kontrollgruppe nicht signifikant besserte, als weniger störend empfanden. Diese Verhaltensänderungen konnten auch bei Personen erreicht werden, die für die Teilnahme nicht hoch motiviert waren. Dies ist eine wichtige Information, da nicht zuletzt der Chronifizierungsprozess in der Einschlusszeit dieser Studie (ein bis sechs Monate nach Schmerzbeginn) abläuft. In bezug auf die Kosteneffektivität der Intervention wäre wichtig zu wissen, ob es Untergruppen von Personen gibt, die generell nicht auf

die Intervention ansprechen, z.B. schlechte Selbsteinschätzung, Unzufriedenheit bei der Arbeit.

Ivo Büchler