

Lumbago: Massage besser als Akupunktur

r -- Cherkin DC, Eisenberg D, Sherman KJ et al. Randomized trial comparing traditional Chinese medical acupuncture, therapeutic massage, and self-care education for chronic low back pain. Arch Intern Med 2001 (23. April); 161: 1081-8
[\[LINK\]](#)

Kommentar: Annemarie Fleisch Marx

Studienziele

Der Wert populärer alternativer Methoden in der Behandlung von chronischen Rückenschmerzen ist unklar. Das Ziel dieser Studie war es, die Wirksamkeit von therapeutischer Massage, Akupunktur und Verhaltensänderungen im Selbststudium in der Behandlung von Lumbalgien zu untersuchen.

Methoden

Von Mai bis Oktober 1997 wurden Versicherte einer amerikanischen HMO mit chronischen Lumbalgien um eine Studienteilnahme gebeten. Bei Einverständnis wurden sie fortlaufend in drei Gruppen randomisiert, in 2 Gruppen wurden entweder eine therapeutische Massage oder klassische chinesische Akupunktur angewendet. Für die maximal 10 Behandlungen wurden die Erkrankten zu erfahrenen Fachpersonen mit eigener Praxis überwiesen. Die Kontroll-Gruppe erhielt Selbsthilfematerial in Form eines Buches und zweier Videobänder ausgehändigt. Primäre Endpunkte waren: Verbesserung der Symptome und der Funktionsstörung; sekundäre Endpunkte: Arbeitsunfähigkeit, Zufriedenheit der Kranken, Medikamentengebrauch, Kosten u.a.

Ergebnisse

Von den 262 teilnehmenden Personen konnten 95% nach 4, 10 und 52 Wochen kontrolliert werden. Nach 10 Wochen waren in der Massage-Gruppe die Symptome und die Funktionseinschränkung signifikant geringer als in den beiden anderen Gruppen. In dieser Gruppe waren 50%, in der Akupunktur-Gruppe 37% und in der Kontroll-Gruppe 13% zufrieden mit der Behandlung. Der Medikamentenverbrauch verringerte sich in beiden Behandlungsgruppen signifikant, nicht aber in der Kontroll-Gruppe. Nach 1 Jahr blieben die Ergebnisse in den Behandlungs-Gruppen gleich wie nach 10 Wochen, in der Kontroll-Gruppe war aber eine weitere Besserung eingetreten, so dass nur der Unterschied zwischen Massage und Akupunktur signifikant blieb. Der Medikamentengebrauch blieb in der Massage-Gruppe niedriger als in den anderen Gruppen und auch die Gesamtkosten waren rund 40% geringer.

Schlussfolgerungen

Die therapeutische Massage ist eine wirksame Methode für die Kurzzeit-Behandlung persistierender Lumbalgien mit Vorteilen, welche bis zu 1 Jahr anhalten. Eine Akupunkturbehandlung ist hingegen von zweifelhaftem Nutzen.(PG)

Zur Therapie chronischer lumbaler Rückenschmerzen werden Massage, Akupunktur und Patientenedukation oft eingesetzt, gute Studien über die Wirksamkeit sind jedoch selten. In randomisiertem Design vergleicht die aktuelle Studie die subjektive Wirkung dieser Massnahmen. Aktuell wird in der Fachwelt das aktive muskuläre Aufbautraining favorisiert. Die klinische Erfahrung zeigt jedoch, dass Patienten passive Massnahmen wie Massage als wirksamer empfinden. Die Resultate der aktuellen Studie unterstützen diese Beobachtung. Warum Massage jedoch noch nach 10 Monaten Therapiepause wirksam sein soll, ist wissenschaftlich schwer nachzuvollziehen. Weitere Studien über physikalische Therapien sind dringend notwendig.

Annemarie Fleisch Marx