

Fitnessprogramm bei Fibromyalgie erfolgreich

r -- Richards SC, Scott DL. Prescribed exercise in people with fibromyalgia: parallel group randomised controlled trial. BMJ 2002 (27. Juli); 325: 185-8

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Urs Schlumpf

Studienziele

Analgetika, nicht-steroidale Antirheumatika und Antidepressiva zeigen bei der Fibromyalgie meist wenig Wirkung. Studien mit Bewegungs- und Verhaltenstherapie ergaben positive Resultate, die meisten Studien waren aber klein. In dieser randomisierten Studie wurde untersucht, ob ein einfaches Fitnessprogramm zu einer Besserung der Fibromyalgie führen kann.

Methoden

An einer Rheumaklinik wurden alle Personen mit der Diagnose einer Fibromyalgie in die Studie aufgenommen und nach dem Zufall zwei Gruppen zugeteilt. Die erste Gruppe machte während 12 Wochen ein aufbauendes aerobes Training auf dem Laufband und Standfahrrad, zuerst 2mal wöchentlich je 6 Minuten mit einer Steigerung bis auf 2mal je 25 Minuten pro Woche. Die zweite Gruppe machte 2mal pro Woche während 1 Stunde Dehnungs- und Relaxationsübungen. Die Teilnehmenden wurden vor dem Beginn sowie nach 3, 6 und 12 Monaten untersucht, gleichzeitig füllten sie jeweils einen Fragebogen aus. Primärer Endpunkt war die Veränderung in der globalen Selbsteinschätzung der Teilnehmenden, sekundärer Endpunkt die Anzahl der "Schmerzpunkte".

Ergebnisse

Initial nahmen 136 Personen an der Studie teil: 69 kamen in die erste, 67 in die zweite Gruppe. Nach 3 Monaten fühlten sich in der ersten Gruppe 35% "viel besser" oder "sehr viel besser" gegenüber 18% in der zweiten Gruppe; der Unterschied war mit 38% gegenüber 22% auch nach 12 Monaten noch vorhanden. Die Anzahl der "Schmerzpunkte" war nach 3 Monaten in beiden Gruppen signifikant kleiner als vor der Intervention und blieb bis zum Schluss etwa gleich, wobei nach 12 Monaten die erste Gruppe diesbezüglich etwas besser abschloss. Nach 12 Monaten erfüllten in der ersten Gruppe nur noch 45%, in der zweiten 66% der Teilnehmenden die Diagnosekriterien einer Fibromyalgie.

Schlussfolgerungen

Ein aufbauendes körperliches Training ist eine einfache, billige und wirksame Behandlung der Fibromyalgie. Leider sind die Ausfallraten hoch, da zu Beginn die Beschwerden zunehmen können. Die Kranken müssen darüber gut informiert werden.

Die Evaluation eines kostengünstigen, einfachen und kreislaufwirksamen Trainings (Aerobic, Lauftraining auf Gehband und Biken auf Ergometerfahrrad) bei 69 Kranken mit

einer Fibromyalgie in Form einer kontrollierten Studie (Kontrollgruppe mit 67 Personen mit ausschliesslich muskulärer Relaxation) 2mal wöchentlich während 3 Monaten in einem Fitnesscenter, "healthy living centre" - unterstützt durch den englischen Lotteriefonds - ausgeführt und überwacht durch Trainingsinstruktoren (heilgymnastisch ungeschulte Physiotherapeuten) beweist, dass ein derart aktivieren- des Programm mit Ausdauercharakter eine messbare subjektive und objektive Besserung herbeiführt, die bis über ein Jahr bei den zuvor invalidisierten Personen beobachtet werden kann. Dass dabei Betroffene aus ethnischen Minoritäten nicht ausgeschlossen und auch Kranke mit einer chronischen Fibromyalgie berücksichtigt worden sind, ist besonders verdienstvoll.