

Die Evidenz von körperlicher Aktivität und Training zur Therapie chronisch unspezifischer Rückenbeschwerden

The Evidence of Physical Activity and Training for the Therapy of Chronic Non-Specific Back Pain

Design

Dieses systematische Literatur-Review berücksichtigte 326 Publikation in rein englischer Sprache aus mehreren elektronischen Datenbanken (Cochrane Database, Pubmed, MedLine, SPOFOR). Die Publikationen wurden von zwei unabhängigen Untersuchern sowie bei nicht Übereinstimmung eines dritten Unabhängigen gesichtet und gemäß der Ein-/Ausschlusskriterien reduziert.

Eingeschlossene Literatur

Für dieses systematische Literatur-Review wurden 35 international veröffentlichte Publikationen zur Wirksamkeit körperlicher Aktivität als Therapeutikum bei chronischen RB berücksichtigt sowie 16 systematische Reviews und 2 Richtlinien in die endgültige Analyse nach folgenden Kriterien inkludiert: systematische Reviews in englischer Sprache mit den Outcomes Schmerz und Einschränkungen im Kontext physischer Aktivität für die Behandlung von Rückenschmerz, publiziert zwischen 2000-2017, inklusive Berücksichtigung von Bias, die weniger als ein Drittel RCTs ohne Subklassifizierung der Patienten integrierten.

Ergebnisse und Diskussion

Bewegungstherapie verringert nachweislich den Schmerz und die funktionellen Beeinträchtigungen bei Patienten mit chronischen RB (geringe bis mittlere Evidenz). Aktuell existiert keine Evidenz, die einer speziellen Trainingsmethodik Präferenz einräumt, es gibt aber Hinweise, dass ein Training der motorischen Kontrolle den größten Effekt auf den Therapieerfolg hat. Diesbezüglich finden sich bislang nur wenige Studien, die sensomotorisches Training berücksichtigen. Bezüglich der Frequenz erscheinen 2-3 Einheiten/Woche als vielversprechend zur Behandlung von Rückenbeschwerden, wenngleich konkrete Instruktionen bzgl. der Häufigkeit von Training aufgrund fehlender Standardisierungen überwiegend nicht gegeben sind.

Methodische Einschränkungen und Störfaktoren

Einer hohen Anzahl gesichteter Publikationen fehlt eine konkrete Beschreibung und Standardisierung der angewandten Interventionen. Überdies wird meistens nur ein Zeitraum von kurz- mittelfristiger Dauer abgedeckt. Da zudem die Mehrheit der untersuchten Studien keine Differenzierung nach Subklassen vornahm, wurden die Daten lediglich rein qualitativ zusammengeführt, d.h. es erfolgte keine quantitative Metaanalyse.

Fazit für die Praxis

Das komplexe Muster chronisch unspezifischer Rückenbeschwerden lässt sich anhand bisheriger Forschungsergebnisse nur schwer eingrenzen. Interdisziplinäre Ansätze haben sich als vielversprechend erwiesen, insbesondere jene, die auf multidirektionalen Konzepten beruhen. Ein essentieller Bestandteil jeder Behandlung sollte jedoch die Therapie mittels physischer Aktivität darstellen. Vor diesem Hintergrund lassen sich im Rahmen des Reviews folgende Erkenntnisse zusammenfassen:

- Sensomotorisches Training, welches die motorische Kontrolle und damit die Reaktion auf unerwartete Störreize trainiert, ist eine vielversprechende Form der Bewegungstherapie bei Patienten mit chronischen RB.
- Additive Perturbationen scheinen durch die erhöhte Beanspruchung der posturalen Kontrolle, zusätzliche positive Effekte auf die Feedbackkontrolle der stabilisierenden Strukturen aufzuweisen.
- Zukünftige Studien sollten vermehrt auf eine konkrete Beschreibung der Intervention, adäquate Stichprobenzahlen und Langzeiteffekte (insbesondere bei Subklassifizierung der Probanden) achten.

ERWEITERTES ABSTRACT

ACCEPTED: June 2018

PUBLISHED ONLINE: July 2018

DOI: 10.5960/dzsm.2018.337

Haag T, Beck H, Korthals I, Handel M, Schneider C. The evidence of physical activity and training for the therapy of chronic non-specific back pain. Dtsch Z Sportmed. 2018; 69: 255-261.

1. SCHÖN KLINIK MÜNCHEN-HARLACHING, Sportorthopedic Institute, München-Harlaching
2. UNIVERSITÄTSKLINIKUM DRESDEN, BTU Cottbus Senftenberg
3. ORTHOPÄDIEZENTRUM THERESIE, München



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

KORRESPONDENZADRESSE:

Thore-B. Haag
Sportorthopedic Institute
Schön Klinik München Harlaching
Grünwalderstr. 72
81547 München
✉ : thaag@schoen-kliniken.de