

Psychosoziale Interventionen bei Rückenschmerz im Leistungssport: Literaturübersicht und aktuelle Entwicklungen

Psychosocial Interventions for Back Pain in Elite Sport: a Review of Selected Research and Current Developments

ACCEPTED: June 2018

PUBLISHED ONLINE: July 2018

DOI: 10.5960/dzsm.2018.335

Kleinert J, Kellmann M, Hasenbring MI, Belz J, Heidari J, Levenig C, Gawlik A. Psychosocial interventions for back pain in elite sport: a review of selected research and current developments. *Dtsch Z Sportmed.* 2018; 69: 274-280.

1. GERMAN SPORT UNIVERSITY COLOGNE, *Section Health & Social Psychology, Institute of Psychology, Köln*
2. RUHR UNIVERSITY BOCHUM, *Unit of Sport Psychology, Faculty of Sport Science, Bochum*
3. THE UNIVERSITY OF QUEENSLAND, *School of Human Movement and Nutrition Sciences, Queensland, Australia*
4. RUHR UNIVERSITY BOCHUM, *Department of Medical Psychology and Medical Sociology, Bochum*
5. GERMAN SPORT UNIVERSITY COLOGNE, *German Research Centre for Elite Sport (momentum), Köln*

Einleitung

Psychosoziale Interventionen haben sich im Rahmen der Behandlung von Rückenschmerzen als ein fester Bestandteil etabliert und eine Vielzahl von Literaturübersichten der letzten drei bis vier Jahrzehnte zeigt ihre Effektivität. Trotz dieser Nachweise ist bis heute nicht eindeutig geklärt, welche Mechanismen zur Effektivität psychosozialer Interventionen bei Rückenschmerzen beitragen. Darüber hinaus fehlen Befunde sowohl in Bezug auf die speziellen Aspekte von Leistungssportlern und Leistungssportlerinnen mit Rückenschmerzen als auch in Bezug auf die Effektivität von psychosozialen Maßnahmen im Rahmen ihrer Behandlung.

Design der Arbeit

Ausgehend von einem biopsychosozialen Krankheitsparadigma beschreibt der vorliegende Beitrag vier Interventionsansätze, die die Effektivität psychosozialer Interventionen bei Rückenschmerzen erklären können. Diese Ansätze richten sich auf 1) die Schmerzbewältigung und das Schmerzmanagement, 2) die Körpererfahrung und das Körperkonzept, 3) die Motivation und die Selbstregulation und 4) das Stressmanagement und die Erholung von Sportlerinnen und Sportlern.

Ergebnisse und Diskussion

Eine Übersicht zu ausgewählter Literatur zeigt, dass für die vier Interventionsansätze kaum Literatur vorliegt, die sich explizit (auch) mit Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern auseinandersetzt. Außerdem orientieren sich derzeit eingesetzte Methoden weitgehend an den Verfahren, die für Rückenschmerzpatientin-

nen und -patienten in der Allgemeinbevölkerung entwickelt wurden. Demgegenüber existieren keine oder kaum spezifische Ansätze für Leistungssportler/innen (vgl. Tab. 1). Darüber hinaus fokussieren aktuelle Entwicklungen vor allem zwei Aspekte, nämlich einerseits technische (d. h. digitale) Möglichkeiten im Rahmen der Psychoedukation oder Verhaltensveränderung (z. B. Smartphone-Applikationen) und andererseits die individuelle Abstimmung von Interventionen auf die Belange der Patientinnen und Patienten. Insbesondere das Letztere, das heißt, die Auseinandersetzung mit den individuellen Besonderheiten der Patientin oder des Patienten ist im Leistungssport ein vielversprechender Weg. Solche individuellen Besonderheiten lassen sich in jedem der vier eingangs genannten Interventionsbereiche bestimmen und führen so zu individualisierten Maßnahmen 1) zur Verringerung von Schmerz und Beeinträchtigung bei gleichzeitiger Steigerung körperlicher und sozialer Aktivität, 2) zur Konzentration auf positive Aspekte der Körpererfahrung, 3) zur Erhöhung von Selbstwirksamkeitserwartung und intrinsischer Motivation für Rehabilitationsprozesse und 4) zur Förderung von Erholung, Entspannung und Stressbewältigung.

Fazit

Zukünftige Interventionsstudien sollten untersuchen, ob individualisierte Interventionsansätze bei Rückenschmerzpatientinnen und -patienten im Leistungssport Vorteile gegenüber klassischen Vorgehensweisen haben. Darüber hinaus gilt es zu zeigen, ob diese Interventionen auch effektiv sind, wenn sie durch ausgebildete Therapeutinnen oder Therapeuten in den Bereichen Physiotherapie oder Sport- und Bewegungstherapie eingesetzt werden.



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:

Univ.-Prof. Dr. Jens Kleinert
Deutsche Sporthochschule Köln
Psychologisches Institut
Abteilung Gesundheit und Sozialpsychologie
Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln
✉: kleinert@dshs-koeln.de

Tabelle 1

Aktuelle Methoden, Entwicklungen und Empfehlungen für psychosoziale Interventionen bei Rückenschmerzpatienten.

	SCHMERZWahrnehmung & SCHMERZMANAGEMENT	KÖRPERWahrnehmung & KÖRPERKONZEPT	MOTIVATION & SELBST-REGULATION/VOLITION	STRESSMANAGEMENT & ERHOLUNG
Aktuelle Methoden	Kognitive Verhaltensinterventionen "Graded Balance"; basierend auf dem Avoidance-Endurance Model	Psychoedukation, Selbstbeobachtung, kognitive Umstrukturierung	Multimodale Ansätze; Kognitive Techniken, Motivationales Interview, Verhaltensmodifikation	Edukative Sitzungen und Entspannungsverfahren; Stress-Management-Programme
Aktuelle Entwicklungen	Schulungen für Physiotherapeuten zur Durchführung von Risikoscreening; AEM-basierte Ausbildungsprogramme	Kognitive Strategien zur Ausblendung schmerzassoziierter Körperregionen	Interventionen zur Selbstwirksamkeit und intrinsischen Motivation; Smartphone-Apps zur Verbesserung von Selbstwirksamkeit	Stress und Erholung als Teile multimodaler Programme
Empfehlungen	Feststellung dysfunktionaler Formen der Schmerzverarbeitung	Modifikation körperorientierter Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen; Fokus auf positives Körperbild	Erfassung von Effekten von (Smartphone-)Interventionen; Entwicklung/Testung individualisierter Interventionen	individualisierte und problemorientierte Interventionen