

# Prävention von Kreuzschmerzen: Ein Fokus-Review unter besonderer Beachtung neuromuskulären Trainings

*Physical Activity, Training and Exercise in the Prevention of Low Back Pain:  
a Focus Review with Special Emphasis on Motor Control*

ACCEPTED: June 2018

PUBLISHED ONLINE: July 2018

DOI: 10.5960/dzsm.2018.321

Niederer D, Vogt L, Banzer W. Physical activity, training and exercise in the prevention of low back pain: a focus review with special emphasis on motor control. Dtsch Z Sportmed. 2018; 69: 262-266.

1. GOETHE UNIVERSITY FRANKFURT AM MAIN, Department of Sports Medicine, Frankfurt am Main

## Problemstellung und Design der Arbeit

Ziel dieses Fokus-Reviews ist es, einen systematischen Überblick der Evidenz zur Relevanz von Training und Bewegung in der Primärprävention, Chronifizierungsprophylaxe und Rezidivprävention von Rückenschmerzen zu geben. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Sensomotorik.

## Methoden und eingeschlossene Literatur

Zwei Personen führten unabhängig voneinander in MEDLINE (PubMed) eine systematische Literaturrecherche durch. Eingeschlossen wurden alle experimentellen Studien und Sekundäranalysen, die Probanden mit aktuell mindestens einer Rückenschmerz-Episode bzw. ihre jeweilige Kontrollkohorte eingeschlossen hatten und die eine Intervention ohne zusätzliche spezifische Behandlung mit dem Ziel der Primärprävention, Prävention der Chronifizierung oder Prävention von Rezidiven von Rückenschmerzen durchgeführt oder diskutiert haben.

## Ergebnisse und Diskussion

Körperliche Aktivität und Sport allein sowie (wahrscheinlich noch effektiver) Bewegung in Kombination mit Patientenedukation kann primärpräventiv das Risiko der Entstehung akuter Kreuzschmerzen senken. Hier ist eine umgekehrte U-förmige Assoziation zwischen dem Umfang der Bewegung und dem präventiven Effekt wahrscheinlich. Zur Chronifizierungsprophylaxe kann eine frühe körperliche Aktivität direkt nach der Diagnose der Unspezifität der Rückenschmerzen hilfreich sein. Relevant ist die Beachtung und Berücksichtigung von „yellow flags“. Es ist jeweils eine Individualisierung indiziert. Dies ist ebenfalls vor dem Hintergrund von Patientenpräferenzen sowie Personen, die nicht auf die Standard-Bewegungsintervention reagieren (Non-Responder) relevant.

## Was ist neu und relevant?

Zur Rezidivprophylaxe unterstützt moderate Evidenz die Relevanz von Trainingsprogrammen und in geringerem Maße auch von sensomotorischen Trainingsprogrammen im Anschluss an die Primärversorgung. Zudem ist Bewegungstherapie im Vergleich zur allgemeinen medizinischen Versorgung und passiven Therapiemaßnahmen effektiver in der Therapie chronisch-unspezifischer Kreuzschmerzen

## Fazit für die Praxis

- Bewegung in Kombination mit Edukation kann primärpräventiv das Risiko der Entstehung akuter Kreuzschmerzen senken.
- Im Sinne einer personalisierten Medizin ist die Berücksichtigung von Patientenpräferenzen, biopsychosozialen Barrieren und Chancen indiziert.



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:

Dr. Daniel Niederer  
Goethe University Frankfurt am Main  
Department of Sports Medicine  
Ginnheimer Landstraße 39  
60487 Frankfurt am Main  
✉: niederer@sport.uni-frankfurt.de