

Prävalenz von Rückenschmerzen bei Elitesportlern

Prevalence of Back Pain in Elite Athletes

ACCEPTED: June 2018

PUBLISHED ONLINE: July 2018

DOI: 10.5960/dzsm.2018.336

Trompeter K*, Fett D*, Brüggemann G-P, Platen P. Prevalence of back pain in elite athletes. Dtsch Z Sportmed. 2018; 69: 240-246.

1. RUHR-UNIVERSITY BOCHUM, Department of Sports Medicine and Sports Nutrition, Bochum
2. GERMAN SPORT UNIVERSITY COLOGNE, Institute of Biomechanics and Orthopaedics, Köln

Hintergrund und Zielstellung

Der Zusammenhang von Sport und Rückenschmerz ist bislang nicht hinreichend untersucht, daher war das Hauptziel dieser Untersuchung die Erstellung einer Literaturübersicht zur Rückenschmerzprävalenz im Sport, die Analyse der Rückenschmerzprävalenz in der deutschen Leistungssportelite und der Vergleich mit körperlich aktiven Personen.

Design der Arbeit und Methoden

1. Es wurde eine umfassende Literaturanalyse mit speziell entwickelten Suchstrategien für relevante epidemiologische Rückenschmerzforschung durchgeführt.
2. Ein Online-Rückenschmerzfragebogen wurde an ca. 4000 deutsche Leistungssportler*innen und eine Kontrollgruppe von 253 körperlich aktiven Personen verschickt.

Ergebnisse und Diskussion

In der internationalen Literatur waren Lebenszeit- und Punktprävalenz die am häufigsten untersuchten Episoden und der untere Rücken war die häufigste Lokalisation für Schmerzen. Die Lebenszeitprävalenz von Rückenschmerzen bei Sportler*innen betrug 1-94% und die Punktprävalenz betrug 18-65%. Bei deutschen Spitzensportler*innen lagen die Prävalenzen bei 77% bzw. 34% und waren im Vergleich zur aktiven Kontrollgruppe (71% bzw. 29%) und der Allgemeinbevölkerung (11-84% und 7-33%) höher (Tab. 1). Die Prävalenz von Rückenschmerzen variierte zwi-

schen Sportler*innen verschiedener Disziplinen. Ein hohes Trainingsvolumen bei Sportler*innen und ein niedriges Trainingsvolumen in der Allgemeinbevölkerung könnten die Prävalenzraten erhöhen.

Was ist neu und relevant?

Durch die vorliegende Untersuchung wird erstmals eine vergleichende Übersicht zur Rückenschmerzprävalenz von Sportler*innen unterschiedlicher Sportdisziplinen, der deutschen Sportlerelite, körperlich Aktiven und der Allgemeinbevölkerung erstellt. Hierbei werden unterschiedliche Schmerzepisoden und -lokalisationen des Rückens betrachtet.

Methodische Einschränkungen und Störfaktoren

Wegen der Methodenheterogenität der Studien zur Rückenschmerzprävalenz im Sport und in der Allgemeinbevölkerung muss ein Vergleich der Daten vorsichtig interpretiert werden.

Fazit für die Praxis

- Rückenschmerzen sind ein Problem in der Allgemeinbevölkerung und im Sport.
- Die Rückenschmerzprävalenz variiert in unterschiedlichen Sportdisziplinen.
- Die vorliegenden Ergebnisse weisen auf die Notwendigkeit spezifischer Präventionsprogramme hin, insbesondere in risikoreichen Sportarten.
- Weitere Forschung sollte die optimale Dosis-Wirkungs-Beziehung sportlicher Aktivität untersuchen, um Rückenschmerzen vorzubeugen.



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:

Katharina Trompeter
Ruhr-University Bochum
Faculty of Sports Science, Department of Sports Medicine and Sports Nutrition, Gesundheitscampus-Nord 10, 44801 Bochum
✉: katharina.trompeter@rub.de

Tabelle 1

Rückenschmerzprävalenz von Sportler*innen, körperlich Aktiven und der Allgemeinbevölkerung. ^a=in Sportarten mit einer Mindeststichprobengröße von N=15.

		LITERATUR (20)	FRAGEBOGENERHEBUNG		LITERATUR (10, 23)
		SPORTLER*INNEN	DEUTSCHE SPORTLER*INNEN	KÖRPERLICH AKTIVE	ALLGEMEINBEVÖLKERUNG
		% (RANGE)	% (RANGE ^a)	%	% (RANGE)
Lebenszeitprävalenz	Rücken	(47-90)	89 (56-100)	81	-
	Nacken	(3-22)	63 (36-83)	50	-
	Oberer Rücken	(6-17)	46 (0-65)	39	-
	Unterer Rücken	(1-94)	77 (33-96)	71	39 (11-84)
Punktprävalenz	Rücken	-	49 (28-74)	43	-
	Nacken	4	23 (6-43)	22	-
	Oberer Rücken	6	16 (0-47)	15	-
	Unterer Rücken	(18-65)	34 (19-57)	29	18 (7-33)