

# Die nachhaltige Wirksamkeit zur Vermeidung von Chronifizierung bei unspezifischen, nicht chronischen Rückenschmerzen

*The Sustainable Effectiveness to Avoid Chronification in Non-Specific, Non-Chronic Back Pain*

ACCEPTED: February 2020

PUBLISHED ONLINE: April 2020

DOI: 10.5960/dzsm.2020.425

Alt A, Malcherek N, Geisler S, Thietje R. The sustainable effectiveness to avoid chronification in non-specific, non-chronic back pain. Dtsch Z Sportmed. 2020; 71: 97-103.

## Hintergrundinformationen

Unspezifische Rückenschmerzen (NLBP) betrafen 2018 jeden 4. Schweizer Bürger (24). Die Ziele dieser prospektiven, randomisiert kontrollierten Studie waren herauszufinden, welche therapeutische Strategie am effektivsten und nachhaltigsten zur Reduktion von nicht chronischen NLBP ist und welche sich davon als wirksamer zur Vermeidung der Chronifizierung zeigt. Psychosoziale Therapieansätze gelten als wissenschaftlich belegte Maßnahmen (1, 3, 7, 8, 10, 13, 14, 16-18, 22). NLBP können maßgeblich durch Umweltfaktoren, die das Nervensystem beeinflussen, verursacht werden, was sich vor allem auf das Risiko der Chronifizierung und damit auch auf hohe Kostenaufwände auswirkt (5, 12, 19 - 21). Manuelle Therapiemethoden weisen ebenfalls evidenzbasierte Untersuchungsergebnisse auf (2, 6, 11, 23).

## Methodik

Alle Teilnehmer kommen aus körperlich inaktiven Berufen und waren nicht mehr als einmal pro Woche sportlich aktiv. Sie wurden von den Physiotherapeuten nach dem Zufallsprinzip in 2 Gruppen eingeteilt. Beide Gruppen enthielten jeweils 22 Patienten. Das Alter der Patienten (N=44) lag zwischen 25 und 60 Jahren (Mittelwert +/- SD: 43,9 +/- 10,8 Jahre). Die 1. Gruppe entsprach einer Kombination aus progressiven Übungen mit 2 Beratungseinheiten (ECG), die mit der 2. Gruppe gemäß einer Kombination aus 9 Einheiten mit Mobilisationen der Lendenwirbelsäule, des Iliosakralgelenks und je 1 Massage der Rückenmuskulatur sowie 2 Beratungseinheiten (MCG) verglichen wurde. Die Intensität der

Behinderung und der Schmerzen wurde nach der 1., 5., 9. Behandlung und nach den Wochen 6 und 16 gemessen (NRS, ODI) (4, 15). Die Einschlusskriterien waren: NLBP bis zu 12 Wochen, keine Physiotherapie bei Rückenproblemen seit über einem Jahr, NRS mindestens 3, Alter 25-60 Jahre, heterogene Geschlechtsidentität. Die Ausschlusskriterien waren: spezifische Rückenverletzungen, steroidale Medikamente, andere Therapieformen während der gesamten Forschungszeit, schwere Wirbelsäulenpathologien, Wirbelsäulenoperationen und comorbide Gesundheitszustände.

## Resultate

Die ersten 3 Messungen zeigten keine, die letzten 2 Messungen jedoch signifikant vorteilhafte Therapieeffekte ( $p < 0,05$ ) bei beiden Messinstrumenten (NRS, ODI) für die ECG (Tabelle 1).

## Schlussfolgerung und Kritik der Autoren

Die Ergebnisse liefern Erkenntnisse, um die Nachhaltigkeit der physiotherapeutischen Praxis für nicht-chronische NLBP in der Schweiz zu optimieren. Es ist nicht bekannt, ob der geringere Anteil von Frauen im MCG (35% vs. 59% ECG) für das Ergebnis entscheidend ist. Eine Erweiterung der Studie mit Vergrößerung der Stichprobe ist geplant. Zur Vermeidung der Chronifizierung und der negativen Folgen (hohe Kostenaufwände etc.) scheint es notwendig die Entwicklung des Selbstvertrauens zur Bewältigung von körperlichen und psychischen Belastungen zu fördern (5, 6, 8, 10, 12, 16, 17).

Tabelle 1

Deskriptive und schlussfolgernde Statistiken. Mittelwert; SD=Standardabweichung; Min.=Minimum; Max.=Maximum; U-Test=Mann-Whitney-U-Test; Sig.=Signifikanz; F=Effektstärke.

Tests	N	MV	SD	Min.	Max.	U-Test	Z	Sig.	F
DESKRIPTIVE STATISTIK (NRS)					INFERENZSTATISTIK				
NRS_1	44	5	1	3	7	214	-0.7	0.5	
NRS_2	43	2	1	0	4	197	-0.9	0.4	
NRS_33	41	1	1	0	4	151	-1.6	0.1	
NRS_4	39	1	1	0	3	83	-3.3	.002	0.52
NRS_5	39	1	1	0	3	30	-5.1	.000	0.81
DESKRIPTIVE STATISTIK (ODI)					INFERENZSTATISTIK				
ODI_1	44	35	12	9	58	209	-0.8	0.5	
ODI_2	43	19	9	0	36	213	-0.5	0.7	
ODI_3	41	8	7	0	31	143	-1.8	0.08	
ODI_4	39	5	5	0	21	73	-3.3	.001	0.53
ODI_5	39	5	7	0	26	24	-4.9	.000	0.79

1. FIT 4 LIFE AG, *Department of Physiotherapy, Siggenthal, Switzerland*
2. IST-UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES, *Department of Sports Science, Duesseldorf, Germany*
3. BG KLINIKUM HAMBURG, *Department of Rehabilitative Medicine, BG Klinikum, Hamburg, Germany*



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:

Andreas Alt, M.Sc.,  
Manager, Department of Physiotherapy  
Fit 4 Life AG  
Hardstrasse 10,  
5301 Siggenthal, Switzerland  
✉ : andreas.alt@fit4life.ch