

Chronischer Schmerz und Bewegung

Chronic Pain and Exercise

ACCEPTED: March 2022

PUBLISHED ONLINE: April 2022

Frey P-E, Schiltenswolf M. Chronic pain and exercise. Dtsch Z Sportmed. 2022; 73: 98-105. doi:10.5960/dzsm.2022.525

Aufbau des Papers

Chronische Schmerzen sind ein weltweites Gesundheitsproblem. Körperliche Aktivität gilt als wichtiger Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden und kann zu einem längeren Leben mit mehr qualitätskorrigierten Lebensjahren beitragen. Deshalb widmet sich dieses narrative Review der Frage, welche Formen von Bewegung evidenzbasiert zur Schmerzlinderung chronischer Schmerzen beitragen können. Aus methodischen Gründen erfolgt diese Betrachtung nach Schmerzlokalisierung: Rücken- und Nackenschmerz, Gelenkschmerz und chronisch weit verbreiteter Schmerz.

Literatur

Als Grundlage für diese Betrachtungen dienen die aktuellen Behandlungsleitlinien zu chronischen Schmerzsyndromen sowie wissenschaftliche Publikationen, Buchartikel und systematische Review-Arbeiten

Ergebnisse und Diskussion

Chronische muskuloskeletale Schmerzen sind ein erhebliches globales Gesundheitsproblem, in Deutschland leiden etwa 15% der erwachsenen Bevölkerung an chronischen Schmerzen des Rückens. Bewegung und körperliche Aktivität sind sowohl präventiv als auch therapeutisch wirkungsvoll in der Behandlung chronischer muskuloskelettaler Schmerzen. Deshalb sind Bewegung und Aktivität als primäre Therapiemaßnahmen anzusehen und sollten entsprechend verordnet werden.

Individualisierte, supervidierte Übungsprogramme unter Berücksichtigung der Vorlieben und Ziele der Patienten scheinen unabhängig von der

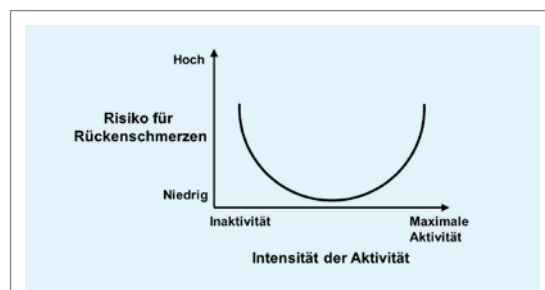


Abbildung 1

U-förmige Korrelation zwischen Rückenschmerzrisiko und Aktivität. Adaptiert von Heneweer et al., 2009.

Schmerzlokalisierung besonders effektiv zu sein. Auch eine geringe Dosis an körperlicher Aktivität erzielt bei Patienten mit chronischen Schmerzen gesundheitliche Vorteile und trägt zur Linderung der Beschwerden bei. Es gibt Hinweise darauf, dass dabei die positiven biopsychosozialen Effekte von Bewegung wichtiger sind, als die konkrete Bewegungsform, und für jeden Menschen ein individuelles Belastungsoptimum existiert (Abbildung 1).

Was ist neu und relevant?

Die Arbeit fasst die aktuellen Erkenntnisse zum Stellenwert von Bewegung bei chronischen Schmerzen zusammen und vermittelt konkrete Empfehlungen für die tägliche Arbeit mit betroffenen Patienten.

Methodische Limitierungen

Es ist unstrittig, dass ein Bedarf an größeren randomisierten kontrollierten Studien besteht, die den Effekt spezifischer Trainingsformen und deren Langzeiteffekte bei verschiedenen Formen chronischer Schmerzen gezielt und systematisch untersuchen. Aufgrund der aktuellen Datenlage können bezüglich spezifischer Trainingsformen keine eindeutigen Empfehlungen ausgesprochen werden.

Fazit für die Praxis

- Bewegung und Aktivität sollten als primäre Therapiemaßnahmen in der Behandlung von chronischen Schmerzen verordnet werden.
- Bereits eine geringe Dosis an körperlicher Aktivität kann vor chronischen Schmerzen schützen und bei Patienten mit chronischen Schmerzen zu gesundheitlichen Vorteilen führen.
- Es ist entscheidend, Menschen dauerhaft zur Aufrechterhaltung der Aktivität zu motivieren, wobei jede Sportart erlaubt ist, die den Patienten Spaß macht und dabei hilft, „am Ball zu bleiben“.

1. HEIDELBERG UNIVERSITY HOSPITAL,
Department of Orthopedics and
Trauma Surgery, Heidelberg,
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:

Pia-Elena Frey
Heidelberg University Hospital
Department of Orthopedics and Trauma
Surgery
Schlierbacher Landstraße 200 a,
69118 Heidelberg, Germany
✉ : pia-elena.frey@med.uni-heidelberg.de