

Kreuzschmerzen: Kann man mit einem Bewegungstraining Rückfällen vorbeugen?



Regelmäßiges Bewegungstraining im Anschluss an die Behandlung von Kreuzschmerzen kann bei einem von drei Betroffenen helfen, Rückfälle zu vermeiden.

Regelmäßiges Bewegungstraining im Anschluss an die Behandlung von Kreuzschmerzen kann bei einem von drei Betroffenen helfen, Rückfälle zu vermeiden.

Kreuzschmerzen betreffen den unteren Rücken in der Lenden- und Kreuzbeinregion und zählen zu den häufigsten Schmerzen. Treten sie plötzlich auf, werden sie auch als „Hexenschuss“ oder „Lumbago“ bezeichnet. In den meisten Fällen bessern sich die Kreuzschmerzen innerhalb weniger Wochen von selbst, so dass die Betroffenen ihrem Alltag wieder wie gewohnt nachgehen können. Bei einigen Menschen bleiben die Rückenschmerzen aber länger bestehen und können außerdem zu Bewegungseinschränkungen und psychischen Belastungen führen.

In den meisten Fällen lässt sich keine genaue Ursache für die Kreuzschmerzen finden. Dann werden sie als „unspezifische Rückenschmerzen“ bezeichnet. Man vermutet aber, dass sowohl körperliche Ursachen als auch psychische Faktoren eine Rolle spielen können.

Seltener haben die Rückenschmerzen eine spezielle Ursache, zum Beispiel Probleme an Knochen, Muskeln oder Nerven der Wirbelsäule. So können Muskelverspannungen die Nerven reizen, wodurch es zu Schmerzen kommt, die auch in andere Körperteile wie die Beine ausstrahlen können (Ischialgie). Auch Fehlbelastungen, Entzündungen oder Schäden an der Bandscheibe können Rückenschmerzen auslösen. Mehr darüber, wie die Wirbelsäule funktioniert, erfahren Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.578.ru.html>).

Rückenschmerzen sind sehr individuell. Es kann sein, dass sich bei Untersuchungen keinerlei Anzeichen für ein Problem feststellen lassen und jemand dennoch Schmerzen hat – bei anderen wiederum zeigen sich in Röntgenaufnahmen zwar Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule, die Menschen haben aber keinerlei Beschwerden.

Je nach Dauer der Beschwerden unterscheidet man drei Formen von Rückenschmerzen:

- Akute Rückenschmerzen mit einer Dauer von weniger als 6 Wochen
- Subakute Rückenschmerzen mit einer Dauer von 6 bis 12 Wochen
- Chronische Rückenschmerzen mit einer Dauer von mehr als 12 Wochen

Rückenschmerzen können immer wieder auftreten; viele Betroffene haben noch längere Zeit leichte Schmerzen oder nach einer beschwerdefreien Zeit erneut starke Rückenbeschwerden. Treten diese nach mindestens sechs beschwerdefreien Monaten wieder auf, spricht man von „wiederkehrenden“ oder „rezidivierenden“ Rückenschmerzen. Bei rund der Hälfte aller Betroffenen treten die Kreuzschmerzen innerhalb eines Jahres erneut auf.

In seltenen Fällen liegen den Rückenschmerzen ernste Probleme zu Grunde. Die Schmerzen können dann von anderen Symptomen wie Taubheitsgefühl, Lähmungserscheinungen, körperlicher Schwäche, Kribbeln oder der Unfähigkeit, Urin und Stuhl zu halten, begleitet werden. Tritt eines dieser Symptome auf, ist es wichtig, umgehend ärztliche Hilfe zu suchen.

Wiederkehrenden Kreuzschmerzen vorbeugen

Eine Forschergruppe der Cochrane Collaboration – einem internationalen Forschungsnetzwerk – hat sich mit der Frage befasst, ob körperliche Bewegung wiederkehrenden Kreuzschmerzen vorbeugen kann. Sie suchte nach Studien, die geprüft haben, wie gut Kräftigungsübungen, Gymnastik und Ausdauertraining helfen, unspezifischen Kreuzschmerzen vorzubeugen. In Studien wurden Freiwillige zufällig verschiedenen Gruppen zugeteilt, die Gruppen unterschiedlich behandelt und dann verglichen. Mehr darüber, warum Studien auf diese Art und Weise durchgeführt werden, können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) lesen.

Die Forschergruppe fand 9 Studien mit insgesamt gut 1500 Teilnehmenden. In den Studien wurde das Bewegungstraining jeweils zu unterschiedlichen Zeitpunkten aufgenommen: In 5 der Studien trainierten die Teilnehmenden schon während der Behandlung der akuten Schmerzen; in den anderen 4 Studien begannen sie erst nach Abklingen der Beschwerden damit. In den meisten Studien wurde das Bewegungstraining von einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten begleitet. Die Einheiten dauerten zwischen 15 Minuten und einer Stunde und die Teilnehmenden trainierten mehrmals pro Woche, teils mehrere Monate lang. Menschen, die Rückenschmerzen aufgrund von bekannten Ursachen hatten, wie Knochenbrüchen, Tumoren oder Infektionen, nahmen nicht an den Studien teil.

Bewegungstraining nach Behandlung hilft

Bewegungstraining nach der Behandlung

In manchen Studien nahmen die Teilnehmenden nach der Behandlung ihrer akuten Beschwerden ein gezieltes Bewegungstraining unter physiotherapeutischer Begleitung auf. Verglichen wurden sie mit einer Gruppe, die an keinem solchen Programm teilnahm. Das Ergebnis: In den ersten zwei Jahren traten durch das Training weniger Rückfälle auf. In zwei kleineren Studien testeten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler ein Programm mit regelmäßigem Bewegungstraining nach der Behandlung der akuten Beschwerden und untersuchten, wie viele der Teilnehmenden innerhalb von zwei Jahren erneut Kreuzschmerzen hatten:

- In der Behandlungsgruppe hatten 33 von 100 Menschen erneut Kreuzschmerzen.
- In der Gruppe ohne Training hatten 65 von 100 Menschen wieder Kreuzschmerzen.

In anderen kleinen Studien, die ein regelmäßiges Bewegungstraining nach Behandlung der akuten Beschwerden untersuchten, wurde geprüft, wie häufig Menschen krankheitsbedingt an ihrem Arbeitsplatz fehlten. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fanden heraus, dass die am Trainingsprogramm Teilnehmenden genauso häufig krankheitsbedingt fehlten wie diejenigen, die nicht trainierten. Allerdings waren sie im Durchschnitt für weniger Tage krankgeschrieben.

Bewegungstraining während der Behandlung

Die Studien prüften, ob ein frühes Bewegungstraining noch während der Behandlung akuter Schmerzen längerfristig Kreuzschmerzen vorbeugen kann. Die Ergebnisse dazu sind nicht klar: Einige Studien zeigen einen Vorteil, andere wiederum nicht. Deshalb bleibt offen, ob ein spezielles Bewegungstraining während der akuten Phase längerfristig vor Rückfällen schützen kann.

Aktiv sein ist in allen Phasen wichtig

Die Ergebnisse der Studien bedeuten nicht, dass Bewegung in der frühen Phase von Kreuzschmerzen überflüssig ist. Im Gegenteil: Es ist von Anfang an wichtig, aktiv zu werden. Die Bewegung im frühen Stadium hilft, die Beschwerden zu lindern – nur ist dies möglicherweise nicht ausreichend,

um auch langfristig Rückfälle zu vermeiden. Die Cochrane-Forschergruppe vermutet, dass solche frühen Bewegungsprogramme oft nach wenigen Wochen aufgegeben werden, wenn die Beschwerden abklingen. Deshalb bewirken sie keine dauerhafte Verhaltensänderung. Genau da setzen jedoch Bewegungsprogramme an, die erst nach Abklingen der akuten Beschwerden beginnen. Und deshalb – so eine mögliche Erklärung – waren sie in den Studien effektiver. Unerwünschte Wirkungen wurden in den Studien nicht berichtet.

Wie das ideale Bewegungsprogramm aussieht, bleibt offen. Die Entscheidung, welche Behandlung im Einzelfall angebracht ist, hängt unter anderem von der Fitness, von Begleiterkrankungen, der Stärke der Schmerzen und persönlichen Vorlieben ab.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Physiotherapeuten

Physiotherapeutinnen und -therapeuten üben einen anerkannten medizinischen Beruf aus, der aber keine medizinisch-akademische Ausbildung, wie z.B. ein Medizinstudium, voraussetzt. Sie haben eine dreijährige Ausbildung zu absolvieren, während der sie auch medizinische Grundlagen lernen. Sie dürfen aber keine medizinischen Diagnosen stellen, sondern wenden die verschiedenen Therapieformen auf Grundlage der Diagnose und Anweisung einer Ärztin oder eines Arztes an. Physiotherapeutinnen und -therapeuten nutzen vor allem sogenannte physikalische Maßnahmen wie die Krankengymnastik, Massagetherapie, Ultraschall oder Lichttherapie u.a.

Ischialgie

Als Ischialgie (von „ischio“, griechisch: Hüfte und „algos“, griechisch: Schmerz) werden Schmerzen bezeichnet, die durch eine Reizung des Ischias-Nerven oder der Nervenwurzeln im Bereich der unteren Lendenwirbel auftreten. Sie können längere Zeit bestehen oder plötzlich Probleme verursachen. Die Reizung kann beispielsweise durch die Vorwölbung einer Bandscheibe bedingt sein oder knöcherne Veränderungen an der Wirbelsäule drücken auf

die Nervenwurzel. Typisch für eine Ischialgie ist ein ziehender oder reißender Schmerz, der vom Gesäß, über die Rückseite des Oberschenkels bis in die Kniekehle, in seltenen Fällen auch bis in den Fuß ausstrahlt. Oft verstärkt sich der Schmerz beim Husten oder Pressen. Manchmal begleiten Empfindungsstörungen der Haut wie Kribbeln oder ein Kälte- und Wärmegefühl die Schmerzen. Oft wird die Ischialgie mit einem „Hexenschuss“ (Lumbago) verwechselt. Ischialgie und Hexenschuss können auch gleichzeitig auftreten. Dann spricht man von einer Lumbo-Ischialgie. Der Übergang ist fließend, deswegen werden beide Begriffe oft verwechselt.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Choi BKL, Verbeek JH, Tam WWS, Jiang JY. Exercises for prevention of recurrences of low-back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2010, Issue 1. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD006555/frame.html>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.