

Kreuzschmerzen: Können Massagen helfen?



Einige Formen von Massagen wie beispielsweise Akupressur können Kreuzschmerzen lindern, die schon mehrere Wochen andauern. Massagen können neben der Schmerzlinderung möglicherweise auch die Beweglichkeit verbessern, besonders wenn sie begleitend zu Bewegung und Dehnübungen eingesetzt werden.

Einige Formen von Massagen wie beispielsweise Akupressur können Kreuzschmerzen lindern, die schon mehrere Wochen andauern. Massagen können neben der Schmerzlinderung möglicherweise auch die Beweglichkeit verbessern, besonders wenn sie begleitend zu Bewegung und Dehnübungen eingesetzt werden.

Kreuzschmerzen betreffen den unteren Rücken in der Lenden- und Kreuzbeinregion; an dieser Stelle schmerzt der Rücken am häufigsten. Sie werden manchmal auch als „Hexenschuss“ oder „Lumbago“ bezeichnet. Meist bessern sich die Kreuzschmerzen innerhalb weniger Wochen von selbst soweit, dass die Betroffenen ihrem Alltag wieder wie gewohnt nachgehen können. Rückenschmerzen können aber auch sehr einschränkend sein und zu langfristigen körperlichen und psychischen Belastungen führen.

Mögliche Ursachen für alle Formen von Rückenschmerzen sind 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 oder Schäden an der Bandscheibe können Rückenschmerzen auslösen.

Häufig bleiben die Ursachen jedoch unklar. Dann werden die Rückenschmerzen als „unspezifisch“ bezeichnet. Rückenschmerzen sind sehr individuell und können vielfältige Gründe haben. Manchmal gibt es kein Anzeichen für ein Problem, jemand hat aber dennoch Schmerzen – bei anderen wiederum zeigen sich in Röntgenaufnahmen zwar Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule, diese 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

In seltenen Fällen liegen Rückenschmerzen ernste Probleme zu Grunde. Dann können sie mit anderen Beschwerden einhergehen, wie Taubheitsgefühlen, Lähmungserscheinungen, körperlicher Schwäche, Kribbeln

oder Störungen der Blasen- und Darmfunktion. Tritt eines dieser Symptome auf, ist es wichtig, umgehend ärztliche Hilfe zu suchen.

Behandlungsmöglichkeiten

Häufig nehmen die betroffenen Menschen Schmerztabletten ein oder lassen sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt eine Spritze gegen die Schmerzen geben. Nur selten wird bei unspezifischen Rückenschmerzen operiert. Weitere Möglichkeiten sind beispielsweise Bewegungsübungen, Entspannungstechniken, Schulungen zur Rückenschonung, Krankengymnastik, Chiropraktik, Wärme- oder Kälteanwendungen, Akupunktur, Einreibungen oder medizinische Salben sowie Bewegungstherapien wie die Alexander-Technik. Manche Menschen wenden auch die kognitive Verhaltenstherapie an. Dies ist eine psychotherapeutische Behandlungsform, durch die man lernen kann, besser mit Schmerzen und Stress umzugehen. Mehr über die kognitive Verhaltenstherapie können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/kognitive-verhaltenstherapie](http://www.gesundheitsinformation.de/kognitive-verhaltenstherapie)) lesen.

Massagen sind eine traditionelle Behandlungsform bei Rückenschmerzen. Sie haben zum Ziel, die Schmerzen zu lindern, Muskeln zu lockern und ein Wohlgefühl hervorzurufen. So sollen Verspannungen beseitigt werden, die möglicherweise mitverantwortlich für die Schmerzen sind, und die Muskeln sollen wieder beweglicher werden. Es gibt verschiedene Theorien dazu, wie Massagen wirken. Beispielsweise sollen sie schmerzlindernde Substanzen, die sogenannten Endorphine, im Gehirn freisetzen. Andere Theorien besagen, dass die Massage das Nervensystem so stimuliert, dass eine Schmerzlinderung eintritt.

Es gibt verschiedene Formen von Massagen. Weit verbreitet sind unter anderem die klassische (schwedische) Massage, Thai-Massagen sowie die Akupressur. Sie unterscheiden sich in den angewendeten Handgriffen und darin, wo massiert wird, mit welchem Druck und mit welchen Körperteilen oder Hilfsmitteln. Den verschiedenen Formen liegen auch unterschiedliche Vorstellungen zugrunde, wie Rückenschmerzen entstehen. Mehr über die einzelnen Massageformen können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.629.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.629.de.html)) lesen.

Forschungsergebnisse: Massagen könnten länger

andauernde Schmerzen lindern

Wissenschaftlerinnen der Cochrane Collaboration – einem internationalen Forschungsnetzwerk – haben Studien analysiert, die den Nutzen von Massagen bei unspezifischen Kreuzschmerzen untersucht haben. Sie suchten nach Studien, die Massagen mit einer Scheinbehandlung, keiner Behandlung oder anderen Behandlungen verglichen haben. Warum ein solches Vorgehen wichtig ist, um herauszufinden, ob eine medizinische Maßnahme wirkt, können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) nachlesen. Die Wissenschaftlerinnen prüften, wie sich die Massagen auf folgende Aspekte auswirkten: Schmerzen, das allgemeine Befinden, Funktionen des Rückens, Lebensqualität und körperliche Einschränkungen.

Die Forscherinnen fanden 13 Studien; die meisten hatten jedoch nur wenige Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Wissenschaftlerinnen kamen zu dem Schluss, dass vor allem 5 der Studien mit knapp 670 Teilnehmenden verlässliche Ergebnisse lieferten. Diese Studien untersuchten ganz verschiedene Massageformen, und die Teilnehmenden hatten die Kreuzschmerzen seit unterschiedlich langer Zeit. Deshalb konnten die Studien die Fragen der Wissenschaftlerinnen nicht eindeutig beantworten.

Die Auswertung legt nahe, dass eine Kombination von Massagen und Bewegung wahrscheinlich effektiver ist als eine dieser Maßnahmen alleine. So waren beispielsweise die Menschen, die sowohl Massagen als auch Bewegung und Dehnübungen nutzten, beweglicher und hatten kurz- und langfristig weniger Schmerzen.

Bisher ist nicht klar, welche Massageformen am besten helfen

Die Wissenschaftlerinnen betonten, dass Massagen mit ganz unterschiedlichen Zielen eingesetzt werden können. Manche sollen beispielsweise den Menschen helfen, sich (und die Muskeln) zu entspannen. Andere wiederum zielen mehr auf eine Dehnung oder andere Arten, mit dem Körper zu arbeiten. Obwohl die Studien verschiedene Massageformen prüften, gab es nicht genügend Vergleiche, um zu zeigen, welche Formen den Menschen mit ihren vielfältigen Problemen jeweils am besten helfen.

Viele der untersuchten Behandlungen mischten verschiedene Elemente miteinander – wie Massageöle, Dehnen und unterschiedliche Massagetechniken. Die

Wissenschaftlerinnen schlossen, dass Akupressur (Druck mit der Hand oder Stimulation mit einem Hilfsmittel) besonders effektiv sein könnte – allerdings bedarf es noch weiterer Forschung, um hier sicherzugehen.

Die wenigen Studien deuten an, dass die Thai-Massage ähnlich effektiv ist wie die klassische Massage. Die Fußreflexzonenmassage dagegen schien weder Schmerzen lindern noch die Beweglichkeit verbessern zu können.

Bei den Teilnehmenden traten keine ernsthaften unerwünschten Wirkungen auf. Manche berichteten jedoch von Schmerzen während oder kurz nach der Behandlung. Einige Menschen reagierten allergisch auf das Massageöl und bekamen Hautausschlag.

Offen bleibt, welchen Einfluss die Ausbildung und Erfahrung der Therapeutin oder des Therapeuten auf den Behandlungserfolg haben, wie lang eine Behandlungssitzung idealerweise sein und wie oft sie stattfinden sollte. Welche Massageform individuell angebracht ist, kann von vielen Faktoren abhängen, unter anderem dem Krankheitsbild, dem körperlichen Zustand und persönlichen Vorlieben.

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.

Akupunktur

Akupunktur ist eine alternative bzw. komplementäre Therapieform der traditionellen chinesischen Medizin. Die Ärztin oder der Arzt sticht feine Nadeln in genau definierte Punkte des Körpers. Dies soll angenommene Blockaden im Körper auflösen oder Organe anregen bzw. beruhigen.

Endorphine

Endorphine sind körpereigene Substanzen, die von der Hirnanhangsdrüse im Gehirn ausgeschüttet werden. Reize, die zur Ausschüttung führen, können unter anderem Aktivitäten oder Dinge sein, die ein Wohlgefühl auslösen, beispielsweise Ausdauersport, Lachen oder ein gutes Essen. Umgangssprachlich wird deshalb oft von „Glückshormonen“ gesprochen. Die Bezeichnung „Endorphine“ setzt sich aus zwei Begriffen zusammen: „Endo“, griechisch: innen, innerhalb und „Morphin“, einer aus Opium gewonnenen Droge. Dieser Name rührt daher, dass körpereigene Endorphine im Nervensystem dieselben Rezeptoren besetzen wie von außen zugeführte Opiate (beispielsweise Morphin). Hierauf werden von einigen Experten die Morphin-ähnlichen Wirkungen der Endorphine wie Schmerzstillung und Euphorie zurückgeführt. Wie genau Endorphine wirken, konnte

bisher jedoch nicht geklärt werden.

Alexander-Technik

Die Alexander-Technik wurde Ende des 19. Jahrhunderts von dem australischen Schauspieler Frederick Matthias Alexander begründet und ist eine Methode der Körpertherapie. Sie zielt darauf ab, Haltung und Bewegungsabläufe zu verbessern. Um dies zu erreichen, sollen ungünstige Bewegungs- und Verhaltensmuster langsam durch neue Reaktionsmuster ersetzt werden. Ziel ist es, Muskelverspannungen zu lösen und die Belastungen des Bewegungsapparates zu reduzieren. Gleichzeitig soll dadurch das psychische Gleichgewicht stabilisiert werden. Die Alexander-Technik kommt beispielsweise bei der Therapie von Rücken- und Schulterschmerzen sowie im Stressmanagement zum Einsatz.

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.

Furlan AD, Imamura M, Dryden T, Irvin E. Massage for low-back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD001929/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.