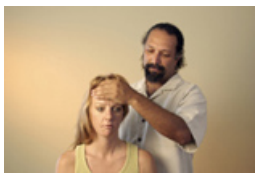


Nackenschmerzen: Hilft eine Mobilisation oder Manipulation?



Eine Manipulation der Hals- oder Brustwirbelsäule könnte chronische Nackenschmerzen möglicherweise kurzfristig lindern. Die wissenschaftliche Basis hierfür ist jedoch schwach. Wenn eine Behandlung hilft, hält die Wirkung nach einigen Wochen oder Monaten vielleicht nicht mehr an.

Eine Manipulation der Hals- oder Brustwirbelsäule könnte chronische Nackenschmerzen möglicherweise kurzfristig lindern. Die wissenschaftliche Basis hierfür ist jedoch schwach. Wenn eine Behandlung hilft, hält die Wirkung nach einigen Wochen oder Monaten vielleicht nicht mehr an.

Nackenschmerzen sind ein häufiges Problem. Sie können akut oder subakut auftreten oder chronisch sein. Akute oder Subakute Nackenschmerzen dauern weniger als 30 beziehungsweise weniger als 90 Tage. Von chronischen Nackenschmerzen spricht man, wenn sie länger als 90 Tage anhalten. Nackenschmerzen können in die Arme oder den Kopf ausstrahlen und sich durch bestimmte Bewegungen oder Haltungen verstärken.

Die Ursachen von Nackenschmerzen sind vielfältig. Sie können zum Beispiel nach einer akuten Überbelastung wie einem Schleudertrauma auftreten, die Folge einer belastenden Haltung sein oder durch Verschleißerscheinungen an den Gelenken verursacht werden. Allerdings lässt sich nicht immer herausfinden, was genau die Ursachen für die Schmerzen sind.

Manipulation und Mobilisation sind Verfahren aus der manuellen Therapie. Sie sollen Schmerzen lindern und die Beweglichkeit der Gelenke verbessern. Bei einer Mobilisation wird das Gelenk durch eine Therapeutin oder einen Therapeuten langsam innerhalb seiner natürlichen Bewegungsgrenzen bewegt. Im Gegensatz dazu werden bei einer Manipulation kleine, ruckartige Bewegungen ausgeführt, die über die natürlichen Bewegungsgrenzen hinausgehen.

Eine Manipulation oder Mobilisation bei Nackenschmerzen kann sowohl im Nacken (Halswirbelbereich) als auch im oberen Rückenbereich (Brustwirbelbereich) eingesetzt werden. Die Techniken werden vor allem in der Physiotherapie und Chiropraktik, aber manchmal auch in der ärztlichen Praxis eingesetzt.

Forschungsergebnisse zur Mobilisation und Manipulation bei Nackenschmerzen

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des internationalen Forschungsnetzwerks Cochrane Collaboration haben untersucht, ob eine Manipulation oder Mobilisation der Hals- oder Brustwirbelsäule Nackenschmerzen lindern kann. Sie haben jedoch keine Studien mit Personen ausgewertet, bei denen die Nackenschmerzen die indirekte Folge einer anderen

Krankheit waren, wie zum Beispiel einer Rückenmarksverletzung.

Die Wissenschaftlergruppe hat nach Studien gesucht, in denen diese Behandlungen zum Beispiel mit einer Scheintherapie oder anderen Therapien verglichen wurden. Eine Scheintherapie meint, dass die Therapeutin oder der Therapeut zum Beispiel nur so tut, als würde sie oder er eine Mobilisation durchführen.

Die aussagekräftigsten Ergebnisse liefern sogenannte randomisierte kontrollierte Studien. Darin werden Freiwillige nach dem Zufallsprinzip in zwei (oder mehrere) Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält daraufhin eine andere Behandlung, zum Beispiel eine Mobilisation oder eine Scheinbehandlung. Am Ende der Studie lässt sich feststellen, welche der Behandlungen die Schmerzen besser lindern konnte. Warum solche Studien wichtig sind, können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.html](http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.html)) nachlesen.

Insgesamt fanden die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler 27 Studien mit 1522 Teilnehmenden. Trotzdem blieben viele Fragen offen. Viele der Studien hatten methodische Mängel und waren zu klein, um verlässliche Ergebnisse zu liefern. Im Durchschnitt nahmen weniger als 70 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an einer Studie teil. Außerdem wurden unterschiedliche Behandlungsvarianten eingesetzt. Nicht zuletzt gibt es viele verschiedene Faktoren, die beeinflussen können, ob eine manuelle Therapie wirksam ist, zum Beispiel die Qualifikation der Therapeutin und des Therapeuten. Daher sind besonders gut durchgeführte Studien notwendig, um sichere Aussagen zu solchen Behandlungen treffen zu können.

Mobilisation oder Manipulation der Halswirbelsäule

Drei Studien haben geprüft, ob eine einmalige Manipulation der Halswirbelsäule chronische Nackenschmerzen lindern kann. Allerdings waren diese Studien methodisch nicht gut genug, um aussagekräftige Ergebnisse zu liefern. Zusammengenommen deuteten die Ergebnisse darauf hin, dass diese Behandlung die Schmerzen unmittelbar nach der Therapie lindern kann. In den Studien hielt diese Wirkung jedoch nicht über mehrere Wochen an. Möglicherweise ist die Behandlung wirksamer, wenn sie mehrfach durchgeführt wird. Allerdings ist bislang kaum erforscht, wie viele Behandlungseinheiten optimal sind.

Die Wissenschaftlergruppe fand keine Studien, die die Mobilisation der Halswirbelsäule mit einer Scheintherapie verglichen. Allerdings haben zwei Studien Manipulation und Mobilisation der Halswirbelsäule direkt miteinander verglichen. Dabei zeigten sich keine Unterschiede in der Wirksamkeit der beiden Behandlungen. Da die Studien relativ klein waren, schließt dies nicht definitiv aus, dass es Unterschiede zwischen den beiden Verfahren gibt.

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

Mobilisation oder Manipulation der Brustwirbelsäule

Eine Studie lieferte Hinweise darauf, dass auch eine Manipulation der Brustwirbelsäule kurzfristig chronische Nackenschmerzen lindern könnte. Allerdings prüfte die Studie nicht, ob diese Wirkung länger anhält. Zur Mobilisation der Brustwirbelsäule fanden die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler keine Studien.

Die anderen Studien, die die Wissenschaftlergruppe fand, haben verschiedene Formen der Manipulation oder Mobilisation untereinander oder mit anderen Schmerztherapien verglichen, wie zum Beispiel Akupunktur, Schmerztabletten, einer Wärmetherapie oder einer sogenannten TENS (transkutane elektrische Nervenstimulation). Sie fanden keine eindeutigen Vorteile für eine bestimmte Behandlung. Allerdings sind größere und aussagekräftigere Studie nötig, um beurteilen zu können, wie verschiedene Manipulations- und Mobilisationstechniken im Vergleich zueinander und mit anderen Behandlungen abschneiden.

Unerwünschte Wirkungen

Die Wissenschaftlergruppe hat auch versucht herauszufinden, wie oft es durch eine Manipulation oder Mobilisation zu Schäden kommt. In den Studien, die die Wissenschaftlergruppe auswertete, traten nur leichte und vorübergehende unerwünschte Wirkungen auf, wie Kopfschmerzen oder Schwindel. Unter den 1800 Teilnehmenden in den Studien traten keine ernsthaften unerwünschten Wirkungen wie Schlaganfälle infolge von Gefäßverletzungen auf. Solche Komplikationen sind wahrscheinlich selten.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zogen die Schlussfolgerung, dass die Forschung keine eindeutigen Unterschiede zwischen Mobilisation und Manipulation zeigt. Beide Verfahren scheinen Nackenschmerzen kurzfristig zu lindern ohne die Beschwerden zu verschlimmern – es ist jedoch mehr Forschung nötig, um sicher sein zu können.

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.

Mobilisation

Mobilisation ist eine Behandlungstechnik der manuellen Medizin. Die Therapeutin oder der Therapeut versucht, Einschränkungen der Bewegung - z.B. durch einen Hexenschuss - zu beseitigen, indem sie oder er den betroffenen Körperteil behutsam in Richtung oder entgegen der Schmerzgrenze bewegt, um so einen größeren Bewegungsspielraum für die Patientin oder den Patienten zu gewinnen.

Schleudertrauma

Ein Schleudertrauma bekommen Personen, deren Kopf schnell und heftig nach hinten und dann nach vorne geschleudert wurde, wie es z.B. bei einem Auffahrunfall passiert. Dabei wird die Halsmuskulatur so stark überdehnt und gezerrt, dass die oder der Betroffene einige Zeit nach dem Unfall Nacken- und auch Kopfschmerzen bekommt. Die Schmerzen sind zum Teil so stark, dass man den Hals fast nicht mehr bewegen kann.

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.

TENS

TENS ist die Abkürzung für „transkutane elektrische Nervenstimulation“. TENS-Geräte werden bei der Schmerzbehandlung eingesetzt. Sie übertragen elektrische Reize über die Haut auf das Nervensystem. Dadurch soll die Weiterleitung des Schmerzes ans Gehirn gemindert und die Bildung des körpereigenen, schmerzlindernden Hormons Endorphin angeregt werden.

Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

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/gepruefte-medizin.61.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.

Gross A, Miller J, D'Sylva J, Burnie SJ, Goldsmith et al. Manipulation or Mobilisation for Neck Pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2010, Issue 1. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD004249/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.