

## Nackenschmerzen: Kann Akupunktur die Beschwerden lindern?



Eine Akupunktur könnte Nackenschmerzen kurzfristig lindern. Allerdings ist die Forschung hierzu noch begrenzt, sodass eine abschließende Bewertung nicht möglich ist.

**Eine Akupunktur könnte Nackenschmerzen kurzfristig lindern. Allerdings ist die Forschung hierzu noch begrenzt, sodass eine abschließende Bewertung nicht möglich ist.**

Nackenschmerzen sind ein häufiges Problem. Sie können nach einer akuten Verletzung wie einem Schleudertrauma auftreten oder die Folge einer belastenden Haltung sein. Auch Verschleißerscheinungen an den Gelenken können Nackenschmerzen auslösen. Allerdings lässt sich oft keine genaue Ursache finden.

Nackenschmerzen können in die Arme oder den Kopf ausstrahlen und sich durch bestimmte Bewegungen oder Haltungen verstärken. Sie können Gelenke und Muskeln betreffen. Den Teil der Wirbelsäule, der bei Nackenschmerzen betroffen ist, nennt man Halswirbelsäule. Mehr darüber, wie die Wirbelsäule funktioniert, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.578.ru.html>) . Zudem kann der Bewegungsumfang durch Nackenschmerzen eingeschränkt sein. Meistens gehen die Schmerzen innerhalb von einigen Tagen oder Wochen wieder weg. Bei einigen Menschen bleiben sie jedoch deutlich länger bestehen.

Je nachdem, wie lange die Beschwerden andauern, spricht man von akuten, subakuten oder chronischen Nackenschmerzen. Akute Nackenschmerzen verschwinden innerhalb von 30 Tagen, subakute Nackenschmerzen dauern 30 bis 90 Tage an. Bleiben die Beschwerden 90 Tage oder länger bestehen, spricht man von chronischen Nackenschmerzen.

Bei Nackenschmerzen werden verschiedene Behandlungen angewendet. Zu den häufigsten gehören Physiotherapie (etwa Übungen für den Nacken, Mobilisation oder Ultraschallbehandlungen), Massagen, Wärme und Kälte sowie Schmerzmittel. Weitere Informationen über verschiedene Massageformen finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.629.ru.html>) . Ob eine Manipulation oder Mobilisation bei Nackenschmerzen hilfreich ist, erfahren Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.91.ru.html>) .

## Akupunktur bei Nackenschmerzen

Akupunktur ist eine Behandlung aus der traditionellen chinesischen Medizin, bei der an ganz bestimmten Körperstellen feine Nadeln in die Haut gestochen werden. Es gibt aber keine Übereinstimmung darüber, wo genau die Nadeln gesetzt werden sollten. Nach traditioneller

Vorstellung beeinflussen die Nadeln an bestimmten Akupunkturpunkten entlang von Energiebahnen den Energiefluss im Körper und stärken dadurch die Selbstheilungskräfte. Bislang lässt sich durch Tests jedoch nicht wissenschaftlich nachweisen, dass solche Energiebahnen existieren.

Es gibt aber auch andere Theorien, die Akupunktur eine schmerzlindernde Wirkung zuschreiben. Beispielsweise gibt es Hinweise, dass das Setzen von Akupunkturadeln schmerzlindernde Botenstoffe im Nervensystem freisetzt.

Soweit die Theorie. Um herauszufinden, ob Akupunktur bei Nackenschmerzen tatsächlich hilft, braucht man jedoch Studien. Damit eine Studie zuverlässige Ergebnisse liefern kann, sollte sie folgendermaßen aufgebaut sein: Eine ausreichend große Zahl von Freiwilligen wird nach dem Zufallsprinzip in zwei oder mehrere Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält daraufhin eine andere Behandlung, zum Beispiel Akupunktur, Physiotherapie, Schmerzmittel oder eine Scheinbehandlung. Am Ende der Studie wird verglichen, welche Behandlung die Schmerzen am besten gelindert hat. Mehr Informationen über solche randomisierten Studien und warum sie wichtig sind, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.ru.html>) .

Ob Akupunktur wirksam ist, könnte von vielen Faktoren abhängen, zum Beispiel der Qualifikation der Therapeutin oder des Therapeuten. Außerdem gibt es verschiedene Akupunkturtechniken, die sich zum Beispiel darin unterscheiden, wo die Nadeln gesetzt werden. Um etwas Definitives zur Wirksamkeit der Akupunktur sagen zu können, sind daher umfassende Forschungsarbeiten erforderlich.

## Scheinakupunktur und warum sie für aussagekräftige Studien wichtig ist

Eine weitere Herausforderung bei Akupunkturstudien besteht darin, eine geeignete Vergleichsbehandlung zu finden. Dafür kommt zum Beispiel eine Scheinakupunktur infrage, bei der die Nadeln an die falsche Stelle gesetzt werden oder nur oberflächlich oder gar nicht in die Haut gestochen werden.

Bei einer Scheinakupunktur wissen Patientinnen und Patienten nicht, ob sie eine richtige Akupunktur bekommen oder nicht. Wenn entweder nur die Patientinnen und Patienten oder nur die Ärztinnen und Ärzte dies nicht wissen, spricht man von einer einfachen

Verblindung.

Eine sogenannte doppelte Verblindung bedeutet, dass beide nicht wissen, ob die Ärztin oder der Arzt eine echte Behandlung verabreicht. Dies wird häufig bei Studien zu Arzneimitteln gemacht. Durch diese Methode wird vermieden, dass Ärztinnen und Ärzte, die eine Scheinbehandlung durchführen, ihren Patientinnen und Patienten gegenüber weniger optimistisch auftreten als diejenigen, die eine echte Behandlung durchführen. Ein kaum lösbares Problem von Studien mit Scheinakupunktur ist, dass die Therapeutinnen und Therapeuten nicht verblindet werden können.

Außerdem gibt es noch eine dritte wichtige Art der Verblindung. Durch sie kann gewährleistet werden, dass derjenige, der den Gesundheitszustand der Patientin oder des Patienten während der Studie beurteilt, nicht weiß, welche Behandlung eine Patientin oder ein Patient erhält. Er kann sich dann bei seiner Beurteilung nicht davon beeinflussen lassen, ob jemand eine Scheinakupunktur oder eine echte Akupunktur erhält.

## **Aktuelle Forschungsergebnisse zu Akupunktur bei Nackenschmerzen**

Wissenschaftlergruppen der Universität von Kalifornien in den USA und der Cochrane Collaboration – einem internationalen Forschungsnetzwerk – haben randomisierte Studien ausgewertet, in denen Akupunktur zur Behandlung von Nackenschmerzen untersucht wurde. Sie fanden insgesamt 16 Studien mit knapp 4400 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die überwiegend chronische Nackenschmerzen hatten. Allerdings handelte es sich mehrheitlich um kleine Studien – mit Ausnahme einer deutschen Studie, an der über 3400 Menschen teilnahmen.

In der großen deutschen Akupunkturstudie wurden zwei Gruppen verglichen: Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten eine herkömmliche Schmerzbehandlung in Anspruch nehmen, zum Beispiel eine Physiotherapie oder Schmerzmittel. Eine der beiden Gruppen wurde zusätzlich mit Akupunktur behandelt, während die andere Gruppe keine zusätzliche Behandlung erhielt. Drei Monate nach der Therapie zeigte sich, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bei denen zusätzlich Akupunkturnadeln gesetzt wurden, über weniger Schmerzen berichteten als die Nicht-Akupunktierten. Dies belegt allerdings nicht, dass die Akupunkturnadeln eine direkte medizinische Wirkung hatten. Es könnte genauso gut sein, dass die zusätzliche Zuwendung, die die Akupunkturgruppe erhielt, zu diesem

Ergebnis geführt hat – oder dass diejenigen, die keine Akupunktur in Anspruch nehmen konnten, enttäuscht waren und ihre Schmerzen dadurch stärker empfanden.

Einige Studien haben bestimmte Akupunkturtechniken mit einer Scheinakupunktur verglichen. Sie lieferten schwache Hinweise darauf, dass eine richtige Akupunktur Schmerzen kurzfristig besser lindern könnte als eine Scheinakupunktur. Allerdings waren diese Studien sehr klein und überwiegend mit methodischen Mängeln behaftet. Nur größere und besser durchgeführte Studien können daher klären, ob Akupunktur tatsächlich besser wirkt als eine Scheinakupunktur. Auch wenn Akupunktur kurzfristig Schmerzen lindern kann, könnte es sein, dass die Wirkung nach einigen Wochen oder Monaten nicht mehr anhält.

Akupunktur kann unerwünschte Wirkungen haben: Durch das Setzen der Nadeln kann es vor allem zu kleinen Blutungen oder Blutergüssen kommen. Um Infektionen zu vermeiden, ist es wichtig, dass sterile Einwegnadeln verwendet werden. Das Risiko für ernsthafte unerwünschte Wirkungen ist jedoch gering.

Es kann sein, dass Ihre Krankenkasse die Kosten für Akupunktur übernimmt. Bei Nackenschmerzen stellt die Akupunktur jedoch keine Pflichtleistung von gesetzlichen Krankenkassen dar.

Weitere Informationen zum Thema Nackenschmerzen finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/nackenschmerzen.275.56>).

*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](http://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.

### 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/index.61.ru.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.

Fu LM, Li JT, Wu WS. Randomized Controlled Trials of Acupuncture for Neck Pain: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Altern Complement Med* 2009; Feb 13. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19216662>) ]

Trinh K, Graham N, Gross A, Goldsmith CH et al. Acupuncture for neck disorders. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 3. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16856065>) ]

Witt CM, Jena S, Brinkhaus B, Liecker B, Wegscheider K, Willich SN. Acupuncture for patients with chronic neck pain. *Pain* 2006; 125: 98-106. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16781068>) ]

## 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](http://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.