

Wissenschaft bestätigt Wirksamkeit von einigen  
Massageformen bei Kreuzschmerzen

## Aber nicht alle Techniken leisten was sie versprechen

**Köln, den 26. März 2010.** Rückenschmerzen kennt fast jeder – und viele hoffen, dass Massagen die Beschwerden lindern. Doch nicht für alle Massageformen ist wissenschaftlich belegt, dass sie bei Kreuzschmerzen helfen können. Darauf weist das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) in seinen heute auf [Gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de>) veröffentlichten Informationen hin.

Rückenschmerzen treten häufig in der Lenden- und Kreuzbeinregion auf und können körperlich wie psychisch sehr belastend sein. „Was hinter Rückenschmerzen steckt, lässt sich nicht immer auf Anhieb sagen“, erklärt Professor Dr. med. Peter Sawicki, der Leiter des IQWiG. „Meist bessern sich die Kreuzschmerzen aber innerhalb von wenigen Wochen von selbst.“ Nur in seltenen Fällen haben Rückenschmerzen eine ernste Ursache.

## Klassische Massagen, Thai-Massagen und Akupressur könnten bei Kreuzschmerzen helfen

Wenn Kreuzschmerzen nicht von selbst nachlassen, kann es sich lohnen, Massagen in Betracht zu ziehen. „Studien deuten an, dass klassische Massagen, Thai-Massagen und Akupressur mehrere Wochen anhaltende Kreuzschmerzen lindern können“, so der Leiter des IQWiG. Bei klassischen Massagen werden die betroffene Hautregion und Muskulatur massiert, bei Thai-Massagen die Gliedmaßen kräftig gedehnt und gestreckt und bei einer Akupressur Druck auf bestimmte Punkte des Körpers ausgeübt. „Bei Rückenschmerzen einzig und allein auf Massagen zu setzen, scheint aber nicht die richtige Strategie zu sein“, so Sawicki weiter. Denn die Forschungsergebnisse legen nahe, dass Menschen, die Massagen mit Bewegung und Dehnübungen kombinieren, mehr profitieren könnten. Die Kombination dieser beiden Ansätze führte in manchen Studien zu weniger Schmerzen und einer größeren Beweglichkeit als Massagen allein.

## Massage ist nicht gleich Massage

„Doch nicht für alle Massageformen ist wissenschaftlich belegt, dass sie bei chronischen Rückenschmerzen wirksam sind“, stellt Sawicki abschließend fest. „Daher ist es die Mühe wert, sich über die verschiedenen Techniken zu informieren, bevor man sich für eine bestimmte Art der Massage entscheidet.“ Einen Überblick über die gängigsten Massageformen gibt es jetzt unter

[Gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/>) .

Die IQWiG-Website [Gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/>) informiert die Bevölkerung allgemeinverständlich und aktuell über medizinische Entwicklungen und Forschungsergebnisse zu wichtigen gesundheitlichen Fragen. Wer über die neuesten Veröffentlichungen der unabhängigen Gesundheits-Website auf dem Laufenden sein möchte, kann den [Gesundheitsinformation.de-Newsletter](http://www.gesundheitsinformation.de/newsletter.69.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/newsletter.69.html>) abonnieren.

Kontakt: [information@iqwig.de](mailto:information@iqwig.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/mailto:information@iqwig.de>)

Weiterführende Informationen:

Kreuzschmerzen: Können Massagen helfen? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.630.de.html>)

Massageformen auf einen Blick (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.629.de.html>)

**Quellen**

## 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.