

Wirkung von Lendenwirbelstabilisierungs- und Gehübungen auf Rückenschmerzen

Suh JH et al. The effect of lumbar stabilization and walking exercises on chronic low back pain: A randomized controlled trial. *Medicine (Baltimore)* 2019. doi:10.1097/MD.00000000000016173

Lumbalgien (lumbar back pain, LBP) gehören zu den häufigsten Erkrankungen des Bewegungsapparates. Sie sind mit struktureller und funktioneller Veränderung sowie schlechter Koordination der paraspinalen Muskulatur verbunden. Übungen können die Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Funktionsstörungen verbessern. Das Ziel der Studie war, die Wirkung von individualisierten Lendenwirbelstabilisierungs- und Gehübungen zu untersuchen.

In diese randomisierte kontrollierte Studie wurden insgesamt 60 Teilnehmern mit chronischem LBP eingeschlossen. Nach dem Screening wurden die Teilnehmer in 1 von 4 Gruppen randomisiert: Flexibilitätsübungen (FE), Gehübungen (WE), Stabilisierungsübungen (SE) und kombinierte Stabilisierungs- und Gehübungen (SWE). Die Gruppen umfassten jeweils 15 Teilnehmer. Zwei Patienten in der FE-Gruppe, 2 Patienten in der WE-Gruppe, 5 Patienten in der SE-Gruppe und 3 Patienten in der SWE-Gruppe schieden aus persönlichen

Gründen aus. Die restlichen 48 Teilnehmer absolvierten die entsprechenden Übungen für 6 Wochen. Primärer Endpunkt war der Schmerz auf der visuellen Analogskala (VAS) während Ruhe und körperlicher Aktivität. Die sekundären Endpunkte waren wie folgt: VAS der ausstrahlenden Schmerzen, gemessen in Ruhe und bei körperlicher Aktivität; Häufigkeit des Medikamentengebrauchs (Anzahl/Tag); Oswestry-Behinderungsindex; Beck-Depression-Inventar; Belastungen bestimmter Körperhaltung; Stärke der Lendenwirbelstreckmuskulatur. Nach 12 Wochen wurden die Übungsmenge, der LBP und der ausstrahlende Schmerz durch ein Telefongespräch untersucht.

Es gab keinen statistisch signifikanten Unterschied in Bezug auf Alter, Geschlecht, Übungshäufigkeit, Übungsmenge und Häufigkeit der Medikamenteneinnahme zwischen den Gruppen. Es gab keinen signifikanten Unterschied in der VAS von LBP und ausstrahlenden Schmerzen während Ruhe und körperlicher Aktivität zu Studienbeginn. Der LBP während körperlicher Aktivität war in allen 4 Gruppen nach dem 6-wöchigen Trainingsprogramm signifikant erniedrigt. Der LBP in Ruhe war in der FE-Gruppe und in der SE-Gruppe signifikant erniedrigt.

FAZIT

Die Studie konnte nach Meinung der Autoren zeigen, dass insbesondere Stabilisierungsübungen und Gehübungen den chronischen Rückenschmerz signifikant verbesserten. Die Gehübungen und kombinierten Stabilisierungs- und Gehübungen verbesserten die Muskelausdauer der Rückenmuskulatur signifikant. Darüber hinaus verbesserten Gehübungen und Stabilisierungsübungen die Rumpfstabilität. Diese Studie legt nahe, dass die untersuchten individualisierten Übungen bei Patienten mit chronischer Lumbalgie empfohlen werden sollten, da sie nicht nur zur Linderung von akuten Schmerzen beitragen, sondern auch chronischen Rückenschmerzen vorbeugen können.

Islam Hennawi, Hannover