

Behandlung chronischer Rückenschmerzen

Yoga bessert die Funktion und lindert den Schmerz im selben Ausmaß wie Physiotherapie

Fragestellung: Ist Yoga ähnlich gut wirksam wie Physiotherapie oder Edukation bei Patienten mit chronischen Rücken-schmerzen?

Hintergrund: Chronische Rückenschmerzen sind die häufigste chronische Schmerzerkrankung und bedingen nach Depressionen die meisten vorzeitigen Berentungen in Deutschland. Leitlinien empfehlen, dass bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen die medikamentöse Therapie durch nicht medikamentöse Maßnahmen ergänzt werden sollte. Bisher gab es keine Studie, die Yoga mit Physiotherapie bei dieser Erkrankung verglichen hätte.

Patienten und Methodik: Es handelte sich um eine zwölfwöchige Studie, in die Patienten mit chronischen Rückenschmerzen in drei Therapiegruppen randomisiert wurden. Die erste Gruppe erhielt einmal pro Woche Unterricht in Yoga, die zweite Gruppe 15 Physiotherapiesitzungen und die dritte Gruppe eine Edukationsbroschüre und einen Newsletter. Anschließend wurden die Patienten über 40 weitere Wochen nachverfolgt. Die beiden primären Endpunkte der Studie waren die Funktionseinschränkung der Lendenwirbelsäule, gemessen mit dem Roland Morris Disability Questionnaire (RMDQ), und die Schmerzintensität, gemessen auf einer 11-Punkte-Skala nach zwölf Wochen. Sekundäre Endpunkte waren die Einnahme von Schmerzmitteln, der globale Eindruck über eine Verbesserung der Beschwerden, die Zufriedenheit mit der Intervention und Lebensqualitätsinstrumente.

Ergebnisse: In die Studie wurden 479 Patienten aufgenommen. Die mittlere Schmerzintensität auf einer Skala von 0-11 betrug 7. Die meisten Patienten nahmen nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) oder Opiode zur Schmerztherapie ein. Die Adhärenz, das heißt die Umsetzung der erlernten Therapien im häuslichen Setting, betrug 75 % in der Yoga- und 64 % in der Physiotherapiegruppe. Sowohl in der Gruppe mit Yoga als auch in der Gruppe mit Physiotherapie kam es zu einer Verbesserung der Funktionseinschränkung der Wirbelsäule. Zwischen beiden Therapien bestand kein Unterschied. Allerdings gab es auch keinen Unterschied zwischen Yoga beziehungsweise Physiotherapie und der Edukation. Die Schmerz-intensität besserte sich um 1,7 Punkte in der Yogagruppe, um 2,3 Punkte in der Physiotherapiegruppe und um 1,4 Punkte in der Edukationsgruppe. Ein statistisch signifikanter Effekt ergab sich nur für die Physiotherapie im Vergleich zur Edukation. Der therapeutische Nutzen von Yoga und Physiotherapie ließ sich auch noch nach einem Jahr nachweisen. Die Einnahme von Schmerzmitteln ging in der Yoga- und Physiotherapiegruppe um 22% zurück im Vergleich zur Edukationsgruppe.

Schlussfolgerungen: Yoga ist bei unspezifischen chronischen Rückenschmerzen bezüglich Funktionsverbesserung und Schmerzintensität genauso wirksam wie Physiotherapie.

Saper RB, Lemaster C, Delitto

A et al. Yoga, physical therapy, or education for chronic low back pain: a randomized non-inferiority trial. Ann Intern Med 2017; 167:85-94