

Lumbale Rückenschmerzen

Vergleich von drei aktiven Therapieverfahren

Journal [Manuelle Medizin](#)
Publisher Springer Berlin / Heidelberg
ISSN 0025-2514 (Print) 1433-0466 (Online)
Subject [Medicine](#)
Issue [Volume 39, Number 4 / August, 2001](#)
Category Originalien
DOI 10.1007/s003370170027
Pages 170-176
SpringerLink Date Thursday, February 19, 2004

Authors

A.F. Mannion, J. Dvorak, S. Taimela, M. Müntener

Abstract

Zusammenfassung

Mit der vorliegenden randomisierten prospektiven Studie wurde die Wirksamkeit von 3 aktiven Therapieverfahren für chronische lumbale Rückenschmerzen ("chronic low back pain") untersucht. 148 Patienten und Patientinnen wurden randomisiert und einer der folgenden Therapiegruppen (2 Sitzungen pro Woche während 3 Monaten) zugewiesen:

1. aktive Physiotherapie
2. Rumpfmuskeln-Rekonditionierung an Trainingsgeräten
3. allgemeines Aerobic-Programm.

Vor und nach der Therapieperiode sowie 6 und 12 Monate nach Therapieende wurde die Selbsteinschätzung von Schmerz und Behinderung mittels Fragebogen erfasst. 127 Patienten beantworteten die Fragebogen an allen 4 Zeitpunkten.

Die 3 Behandlungsmethoden waren im gesamten Nachuntersuchungszeitraum gleich wirksam bei der Reduktion von Schmerzintensität und -häufigkeit.

Die subjektiv beurteilte Behinderung hingegen veränderte sich nach Therapieende signifikant unterschiedlich in den Therapiegruppen ($p=0,03$).

In der Physiotherapie-Gruppe war die Behinderung 6 Monate nach Therapieende wieder wie vor der Therapie,

während in den beiden anderen Gruppen der positive Effekt auch 1 Jahr nach der Therapie noch andauerte.

Große Unterschiede zeigten sich auch bei den Kosten; diese waren beim Aerobic-Programm mit Abstand am niedrigsten. Mit Aerobics als Therapiemethode der 1. Wahl könnten die Behandlungskosten für chronische unspezifische lumbale Rückenschmerzen massiv gesenkt werden.