

Von der Forschung in die Praxis

Rückenschmerzen – Was hilft besser: Yoga oder Standardtherapie?

„Ich habe Rücken!“ Wer kennt ihn nicht, den Ausruf des stellvertretenden Chefredakteurs des Grevenbroicher Tagblatts Horst Schlämmer?! Nicht umsonst hat Hape Kerkeling mit seiner Figur große Erfolge gefeiert. So kommt fast jede/jeder in Deutschland irgendwann einmal mit dem Thema „Rückenschmerzen“ in Berührung. Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems gehören hierzulande zu den Hauptgesundheitsproblemen, oft sogar betitelt als Volkskrankheit Nummer 1.

In den USA leiden zwischen 70 und 85 Prozent der Bevölkerung einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen; jährlich fallen etwa 34 Milliarden Dollar in Form direkter Behandlungskosten an. Auch in Deutschland leiden circa vier von fünf Personen mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen. Dies schlägt sich nicht nur in hohen Behandlungskosten nieder, sondern zieht auch hohe volkswirtschaftliche Kosten nach sich (z.B. Krankheitstage, Produktionsausfälle). Die Inanspruchnahme alternativer und komplementärmedizinischer Behandlungsmethoden in den USA ist in den letzten Jahren um etwa 10 Prozent gestiegen, vor allem durch vermehrte Behandlungen von Rückenschmerzpatienten.

Ein Wissenschaftlerteam aus den USA hat sich mit der Frage auseinandergesetzt, ob die konventionelle Therapie chronischer Rückenschmerzen oder eine komplementärmedizinische Behandlungsform wirksamer ist. Eine der geläufigsten Methode aus diesem Bereich ist Yoga; allein in den USA praktizieren dies schätzungsweise 14,9 Millionen Menschen. Aus diesem Grunde fand die Behandlung von Rückenschmerzen mit Yoga-Übungen Eingang in die Studie. Es

existieren bereits einige wenige Untersuchungen, die nach der Ausübung von Hatha-Yoga über positive Ergebnisse berichten: Die Schmerzintensität wurde gesenkt; im Weiteren wurden die Balance, die Hüftflexibilität und die Stimmung verbessert. Allerdings waren diese Studien nicht so hochwertig, als dass sie wissenschaftlich stichhaltige Belege für die positive Wirkung von Yoga hätten geben können. Die am häufigsten praktizierte Yogaform geht auf die Lehren von Yoga-Lehrer B.K.S. Iyengar zurück und ist nach diesem benannt. In den 70 Jahren seines Wirkens hat er verschiedene therapeutische Variationen entwickelt, unter anderem gegen Rückenschmerzen. Auch hierzu gibt es bislang kaum wissenschaftliche Studien; die meisten Aussagen gründen sich auf langjähriges Erfahrungswissen. Dies wollten die Wissenschaftler ändern. Insgesamt nahmen 90 Personen mit Rückenschmerzen an der Studie teil. Sie wurden entweder über Gesundheitspersonal rekrutiert oder meldeten sich freiwillig und mussten verschiedenen Ein- und Ausschlusskriterien genügen (zum Beispiel: Alter 18-70 Jahre; Body-Mass-Index < 37). Die Patienten wurden nach dem Zufallsprinzip zwei verschiedenen Gruppen zugeordnet: Entweder der Yoga-Gruppe (43 Personen) oder der Kontrollgruppe (47 Personen). Die Yoga-Gruppe nahm über den Zeitraum von 24 Wochen zweimal wöchentlich an 90-minütigen Lehreinheiten teil und erlernte auf die Behandlung von Rückenschmerzen zugeschnittene Yoga-Übungen. Sie wurden darüber hinaus angewiesen, diese auch an den freien Tagen zu praktizieren. Währenddessen wurde die Kontrollgruppe herkömmlich und ohne den Einsatz komplementärmedizinischer Methoden behandelt.

Die Wissenschaftler stellten die Hypothese auf, dass die Teilnehmer der Yo-

ga-Gruppe über stärkere Verbesserungen berichten würden als die der Kontrollgruppe: Untersucht wurden die Schmerzintensität, die Schwere depressiver Symptome, die Schmerzmedikation sowie die körperliche Beeinträchtigung. Die Untersuchungen fanden an vier verschiedenen Zeitpunkten statt: Zu Beginn der Studie, nach der Hälfte des Interventionszeitraumes (nach 12 Wochen), zum Ende der Intervention (nach 24 Wochen) und zuletzt ein halbes Jahr nach dem Studienbeginn beziehungsweise 24 Wochen nach Ende der Intervention.

Zwei unterschiedliche Analysen kamen in der Studie zum Einsatz. Zum einen das intention-to-treat-Verfahren, bei dem alle zu Beginn in die Studie eingeschlossenen Personen in die Analyse mit eingehen und die per-protocol-Analyse. Bei letzterem Verfahren werden ausschließlich die Daten der Personen, die von Anfang bis Ende der Studie teilgenommen haben und gemäß dem Protokoll behandelt wurden, ausgewertet. Die intention-to-treat-Methode hat den Vorteil, dass sie der Realität eher entspricht, da auch im Alltag Patienten aus der Beobachtung fallen, zum Beispiel, wenn sie die Behandlung abbrechen. Nach der intention-to-treat-Analyse ergab sich zum Ende des Interventionszeitraums bei der Yoga-Gruppe eine signifikant stärkere Reduktion der körperlichen Beeinträchtigung sowie eine gesunkene Schmerzintensität im Vergleich zur Kontrollgruppe. Darüber hinaus berichtete ein größerer Anteil der Yoga-Gruppe über eine verbesserte Symptomatik. Depressive Symptome waren in der Yoga-Gruppe gegenüber der Kontrollgruppe signifikant schwächer ausgeprägt, während der Einsatz von Schmerzmitteln etwa vergleichbar war. Die Ergebnisse der per-protocol-Analyse lassen sogar bei allen untersuchten Parametern auf größere Erfolge der Yoga-Therapie schließen. Sogar noch

nach einem halben Jahr waren gegenüber der Kontrollgruppe Verbesserungen der körperlichen Funktionsfähigkeit, der Schmerzintensität und der Depressions-symptome festzustellen.

Die anfängliche Hypothese konnte somit bestätigt werden. Bei erwachsenen Personen mit chronischen Rückenschmerzen ist die Behandlung mit gezielten Yoga-Übungen der herkömmlichen Therapie überlegen; so konnte die körperliche Einschränkung reduziert, die Schmerzintensität gesenkt und die Ausprägung depressiver Symptome vermindert werden. Darüber hinaus lässt die Studie Schlüsse auf einen geringeren Medikamentenbedarf der Yoga-Gruppe zu.

Mit der vorliegenden Studie wurde ein wichtiger Beitrag zur wissenschaftlichen Untermauerung der Wirksamkeit von Yoga bei Rückenschmerzen geliefert. Das tradierte Erfahrungswissen wurde um eine umfangreiche Studie ergänzt. Wünschenswert ist der Ausbau der Forschungslandschaft im Bereich komplementärer Behandlungsmethoden sowie die verstärkte Integration der positiv evaluierten Methoden in die Schulmedizin. Diese Untersuchung hat einmal mehr gezeigt, dass diese Integrative Medizin nicht nur Patienten einen gesundheitlichen Mehrwert bringt, sondern aufgrund des Behandlungserfolges und einer relativ kostengünstigen Therapie möglicherweise auch gesundheitsökonomische Vorteile hervorbringt.

.....
Prof. Dr. Benno Brinkhaus
Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie
und Gesundheitsökonomie,
Charité – Universitätsmedizin Berlin

Judith Rennkamp, M.Sc.
Kneipp-Bund e. V. Bundesverband für
Gesundheitsförderung und Prävention,
Berliner Büro

Literatur

Williams K., Abildso C., Steinberg L., Doyle E., Epstein B., Smith D., Hobbs G., Gross R., Kelley G., Cooper L. (2009):
Evaluation of the Effectiveness and Efficacy of Iyengar Yoga Therapy on Chronic Low Back Pain. SPINE Volume 34, Number 19, pp 2066–2076.