

Chronische Rückenschmerzen: Viele Therapien helfen – aber nur kurzfristig

Internationale Studie zeigt Grenzen konservativer Behandlungen auf.

Eine großangelegte Analyse eines internationalen Forscherteams geführt von der Hochschule Bochum zeigt: Nicht-operative Behandlungen wie Massagen, Bewegungstherapie oder Akupunktur bei chronischen Rückenschmerzen können Beschwerden zwar lindern – allerdings meist nur für wenige Wochen. Langfristig bleiben für Patient*innen relevante Verbesserungen aus.

Die Studie wurde unter der Leitung von Prof. Dr. Daniel Belavy (Hochschule Bochum) gemeinsam mit Partnern unter anderem aus Australien, Großbritannien und China durchgeführt und am 30. Juni 2026 im Fachjournal BMJ Medicine veröffentlicht.

Kurzfristige Effekte – aber keine nachhaltige Wirkung

Die Forschenden werteten Daten aus 551 randomisierten Studien mit über 71.000 Patientinnen und Patienten aus. Untersucht wurden zahlreiche konservative Therapien, darunter Bewegungstraining, manuelle Therapie, Akupunktur, psychologische Ansätze und medikamentöse Behandlungen. Das zentrale Ergebnis: Viele dieser Behandlungen führen zu einer spürbaren Verbesserung von Schmerzen und Funktion – allerdings vor allem kurzfristig, in einem Zeitraum von etwa 10 bis 12 Wochen. „Wir sehen, dass verschiedene Therapieformen durchaus wirken – aber dieser Effekt hält in der Regel nicht lange an“, erklärt Studienleiter Prof. Dr. Daniel Belavy, Professor für Physiotherapie an der Hochschule Bochum. Nach etwa einem Jahr zeigten sich keine klinisch relevanten Vorteile mehr, auch wenn einzelne Effekte statistisch noch nachweisbar waren.

Aktiv oder passiv? Unterschied geringer als gedacht

Ein weiteres wichtiges Ergebnis: Aktive Therapien wie beispielsweise Bewegungstherapie und passive Behandlungen wie manuelle Therapie oder Massage sind in ihrer Wirkung ähnlich. Das widerspricht teilweise verbreiteten Annahmen in der Versorgung. „Wir müssen weg von der Vorstellung, dass eine einzelne Behandlung das Problem löst“, sagt Belavy. „Stattdessen brauchen wir im deutschen Gesundheitssystem Strategien, die Menschen dazu befähigen, ihre Schmerzen langfristig selbst zu bewältigen.“

„Rückenschmerzen haben meist nicht nur eine Ursache, sondern mehrere, weiß der Rückenschmerzexperte. Das müsse bei der Behandlung stärker berücksichtigt werden, so Belavy. „Wir wissen aus anderer Forschung, dass nur etwa ein Drittel des Behandlungserfolgs auf die eigentliche Behandlung selbst zurückzuführen ist. Aus diesem Grund brauchen wir Ansätze, die Patient*innen mit anhaltenden Rückenschmerzen dabei helfen, sich selbst besser zu helfen – zum Beispiel durch Gesundheitscoaching.“

Solche Strategien umfassen unter anderem Selbstmanagement, Lebensstil- und Verhaltensänderungen sowie eine kontinuierliche Begleitung statt kurzfristiger Therapiezyklen. „Das deutsche Gesundheitssystem unterstützt solche Ansätze bisher noch nicht ausreichend“, so Belavy. „Erste Ergebnisse dazu sind vielversprechend, aber es braucht noch mehr Forschung.“

Herausforderungen der bestehenden Studien

Ein weiteres Ergebnis der Analyse: Die untersuchten Studien zeigten deutliche Unterschiede in der Durchführung der einzelnen Behandlungsformen und wie sehr Patient*innen davon profitierten. „Dies spiegelt jedoch auch die Realität im Klinikalltag wider. Behandlungen variieren in der Praxis – und auch der Nutzen, den Patienten mit Rückenschmerzen daraus ziehen,“ kommentierte Prof. Belavy. Zukünftige Studien sollten stärker auf langfristige Wirksamkeit, Selbstmanagement, Patientenbeteiligung und Lebensstilveränderungen ausgerichtet sein, so die Forschenden.

Betroffene gesucht

Begleitend zur aktuellen Forschung untersucht die Hochschule Bochum in einer randomisierten Pilotstudie, wie viel Bewegungstraining tatsächlich notwendig ist, um chronische unspezifische Rückenschmerzen wirksam zu lindern. Für die laufende Studie werden aktuell noch Patient*innen mit chronischen Rückenschmerzen gesucht. Interessierte können durch ihre Teilnahme dazu beitragen, zukünftige Therapieangebote gezielter, individueller und wirksamer zu gestalten. Im Rahmen der Studie absolvieren die Teilnehmenden ein sechswöchiges betreutes Bewegungstraining.

Originalpublikation:

<https://bmjmedicine.bmj.com/content/5/1/e001908>