

Körperliches Training kann Nackenschmerzen vorbeugen

Körperliches Training hilft gegen Nackenschmerzen, insbesondere bei Büroangestellten. Das ist das Ergebnis einer systematischen Übersichtsarbeit mit Metaanalyse von Wissenschaftler*innen der Hochschule für Gesundheit.

Nackenschmerzen kommen sehr häufig vor und können bei einem Teil der Betroffenen zu starken Einschränkungen führen. Sie sind für hohe Kosten im Gesundheitswesen und der Volkswirtschaft verantwortlich, zum Beispiel durch Krankschreibungen oder reduzierte Produktivität. Effektive Präventionsstrategien könnten persönliches Leid reduzieren und zu signifikanten Kosteneinsparungen führen.

Aus diesem Grund haben Forscher*innen der Hochschule für Gesundheit (HS Gesundheit) und der Deakin University in Melbourne, Australien, eine systematische Übersichtsarbeit mit Metaanalyse durchgeführt. „Nachdem wir mehrere Studien ausgewertet haben, wissen wir, dass Sport und Bewegung tatsächlich das Risiko für Nackenschmerzen senken können, insbesondere bei Büroangestellten“, sagt Florian Teichert von der HS Gesundheit.

Insgesamt analysierten die Wissenschaftler*innen fünf Studien mit 1722 Teilnehmer*innen. „Die Ergebnisse sind bisher vielversprechend“, ordnet Daniel Belavy, Professor für Physiotherapie an der HS Gesundheit, ein. „Für Unternehmen ist die Nachricht: Wenn 100 Menschen an Büroarbeitsplätzen im Unternehmen arbeiten, werden circa 30 von ihnen im nächsten Jahr Nackenschmerzen bekommen. Wenn man aber ein betriebliches Programm aufsetzt, wird der Anteil beinahe um die Hälfte auf 17 von 100 reduziert. Und natürlich haben solche Programme auch andere Vorteile für das Personal und das Unternehmen.“

Die Motivation für diese Untersuchung entstand aus dem Masterstudium von Florian Teichert an der HS Gesundheit. „Es ist großartig, dass Florian sich im Rahmen seines Masterstudiums mit diesem wichtigen Thema beschäftigt hat“, kommentierte Daniel Belavy. „Solche Projekte stärken das Profil der Physiotherapie und anderer bewegungsbezogener Berufe.“

Originalpublikation:

Teichert F, Karner V, Döding R, Saueressig T, Owen PJ, Belavy DL (2023): Effectiveness of exercise interventions for preventing neck pain: A systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials.

<https://doi.org/10.2519/jospt.2023.12063>