

Massage könnte Schmerzen und Gelenkfunktionen bei Arthrose und Arthritis verbessern

Datum: 14.02.2018

Original Titel:

Massage Therapy for Pain and Function in Patients With Arthritis: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials

Neben der klassischen medikamentösen Therapie lassen sich Schmerzen bei Arthrose (Gelenkverschleiß) und Arthritis (Gelenkentzündung) auch durch alternativere Behandlungsformen behandeln. Dazu zählen Bewegungstherapien, Wärme- und Kältebehandlungen oder Elektrotherapie. Massage als eine Möglichkeit zur Linderung von Symptomen bei rheumatoider Arthritis und Arthrose gewinnt zunehmend an Bedeutung. Bislang ist allerdings nicht ausreichend untersucht, ob Massage wirklich effektiv und sinnvoll für die betroffenen Patienten ist.

Dieser Frage ging nun eine US-amerikanische Studie nach. Die Forscher aus Florida suchten mit einem festgelegten Suchschema nach Studien, bei denen der Effekt von Massage auf Schmerzen und die Funktion der betroffenen Gelenke untersucht wurde. Dabei schlossen sie alle verfügbaren Studien ein, bei denen die Patienten zufällig auf verschiedene Gruppen aufgeteilt wurden (damit bezweckt man, dass die Merkmale der Patienten möglichst gleich in beiden Gruppen verteilt sind) und es eine Kontrollgruppe sowie eine Interventionsgruppe (hier: Intervention = Massage) gab.

Die Forscher konnten insgesamt 7 Studien mit 352 Teilnehmern in die Analyse einschließen. Die Auswertung der Analyse zeigte, dass Massage im Vergleich zu anderen nicht aktiven Therapieformen eine größere Reduktion der Schmerzen und eine Verbesserung der Funktion der Gelenke bewirkte. Die Qualität der eingeschlossenen Studien war nicht immer zufriedenstellend, sodass die Ergebnisse mit einer gewissen Unsicherheit behaftet sind. Ob die Massage auch gegenüber anderen Therapieformen überlegen ist, konnte anhand der Studie nicht festgestellt werden.

Für Menschen mit rheumatoider Arthritis und Arthrose könnte Massage damit eine vielversprechende Therapiemöglichkeit zur Linderung von Schmerzen und einer Verbesserung der Gelenkfunktion sein. Weitere größere Studien sollten durchgeführt werden, um die Effektivität der Massage besser abschätzen zu können.

Referenzen:

Nelson NL, Churilla JR. Massage Therapy for Pain and Function in Patients With Arthritis: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Am J Phys Med Rehabil.* 2017 Sep;96(9):665-672. doi: 10.1097/PHM.0000000000000712.