

## MS: Massagetherapie gegen Fatigue

**Datum:** 12.01.2022

**Original Titel:**

Effectiveness of massage therapy on fatigue and pain in patients with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis

### Kurz & fundiert

- Kann Massagetherapie Fatigue und Schmerz bei MS lindern?
- Review über 10 Studien mit 421 Patienten, Meta-Analyse über 6 Untersuchungen
- Signifikant lindernder Effekt auf die Fatigue

**MedWiss - Fatigue und Schmerz reduzieren die Lebensqualität von Patienten mit Multipler Sklerose besonders häufig. Die vorliegende Übersichtsanalyse über 10 Studien zeigte, dass Massagetherapie einen positiven Einfluss auf diese Symptome haben kann und eine mögliche ergänzende Therapie besonders bei Fatigue darstellen könnte.**

---

Fatigue und Schmerz sind wesentliche, belastende Symptome der Multiplen Sklerose (MS) und werden von Patienten häufig als Symptome angegeben, die die Lebensqualität besonders reduzieren. Die vorliegende Studie ermittelte, ob Massagetherapie einen positiven Einfluss auf Fatigue und Schmerzen bei MS haben kann.

Forschung zur Frage, ob Massagetherapie bei diesen MS-Symptomen helfen kann, ermittelten die Forscher aus medizin-wissenschaftlichen Datenbanken wie PubMed, Web of Science, Embase, Ovid, Scopus und Cochrane Library. Veröffentlichungen bis November 2020 wurden berücksichtigt, wenn die Wirkung von Massage auf Fatigue (Fatigue Severity Scale) und Schmerz berichtet wurde.

### **Meta-Analyse: Kann Massagetherapie Fatigue und Schmerz bei MS lindern?**

10 Studien entsprachen den Kriterien. Die Untersuchungen wurden jeweils mit zwischen 17 und 75 Patienten durchgeführt, insgesamt konnten 421 Patienten betrachtet werden. In allen Studien nahmen mehr Frauen als Männer teil. Kein Teilnehmer brach die jeweilige Studie ab. In 7 Studien wurde die Massage mit Standardbehandlung verglichen, in 2 Studien stand Massage im Vergleich zu Entspannungstherapie (Relaxation) und in 1 Studie wurden zwei Arten von Massage miteinander verglichen. Die Zahl der Behandlungseinheiten reichte von 1 bis 8, mit zwischen einer bis zwei täglichen bis zu einer wöchentlichen Einheit. Massagebehandlungen dauerten zwischen 5 und 25 Minuten, wobei 25 Minuten die typischste Behandlungsdauer darstellte.

Von den 10 Studien konnten 6 in die Meta-Analyse aufgenommen werden. Massage hatte einen signifikanten lindernden Effekt auf die Fatigue (-1,62; 95 % Konfidenzintervall: -2,40 - -0,83; p <

0,00001). 4 Studien betrachteten den Effekt von Massage auf Schmerzen - 3 Studien sahen eine signifikante Verbesserung der Schmerzintensität im Vergleich zu den Schmerzen vor Beginn der Therapie ( $p < 0,05$ ), in 2 Studien konnte jedoch kein Unterschied zwischen Kontrollgruppe und Massagegruppe gesehen werden.

### **Signifikant lindernder Effekt auf die Fatigue**

Massage kann demnach vermutlich als ergänzende, nicht-pharmakologische Therapie zur Linderung von Fatigue bei MS beitragen und eventuell auch Schmerzen reduzieren. Weitere Studien sind allerdings noch nötig, um Unklarheiten zur schmerzlindernden Wirkung und der besten Anwendungshäufigkeit zur Unterstützung bei Fatigue durch MS auszuräumen.

#### **Referenzen:**

Salarvand, S., Heidari, M. E., Farahi, K., Teymuri, E., Almasian, M., & Bitaraf, S. (2021). Effectiveness of massage therapy on fatigue and pain in patients with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis. *Multiple Sclerosis Journal - Experimental, Translational and Clinical*, 7(2), 205521732110227. <https://doi.org/10.1177/20552173211022779>