

Multimodale Ansätze bei Endometriose - Metaanalyse

Datum: 15.10.2026

Original Titel:

Effectiveness of physical therapy techniques and methods in the management of endometriosis symptoms: A systematic review with meta-analysis

Kurz & fundiert

- Ergänzende Therapien bei Endometriose – Effektiv?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 11 Studien
- Multimodale Ansätze können Schmerzen lindern

MedWiss – Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 11 Studien zeigte, dass verschiedene Interventionsansätze wie Manuelle Therapie, Elektrotherapie, Akupunktur, Sport und Edukation, vermutlich speziell kombiniert, einen Beitrag zur Linderung von Endometriosesymptomen wie Schmerzen und reduzierter Lebensqualität leisten können.

Endometriose ist eine chronische Erkrankung, bei der sich Gebärmuttergewebe außerhalb des Uterus ansiedelt und zu sehr schmerzhaften, wiederkehrenden oder chronischen Entzündungsreaktionen führt. Medikamentöse Therapien stellen ein zentrales Element der Behandlung dar. Zur Linderung von Symptomen können auch ergänzende Therapien eine Rolle spielen.

Ergänzende Therapien bei Endometriose – Effektiv?

Wissenschaftler ermittelten in einem systematischen Review mit Metaanalyse, wie wirksam verschiedene physikalische und weitere ergänzende Therapieansätze zur Linderung von Endometriosesymptomen sind.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 11 Studien

Die Metaanalyse umfasste 11 Studien, davon 8 randomisiert-kontrollierte Studien. Die Interventionen, die in den Studien untersucht wurden, waren manuelle Therapie, Edukation, Elektrotherapie, Sport, Relaxationstechniken und Akupunktur. Die meisten Studien nutzten einen multimodalen Ansatz, wandten also mehrere Methoden zusammen an. In 4 Studien waren Edukationseinheiten zu Schmerzen enthalten. Manuelle Therapie wurde in 4 Studien eingesetzt, ebenso kam Elektrotherapie in 4 der Studien zum Einsatz. In jeweils 3 Studien wurden Sport bzw. Relaxation als Behandlungselement genutzt.

Endometrioseschmerzen wurden in 9 Studien untersucht. In 7 Studien zu Dyspareunie wurde

insgesamt ein signifikant lindernder Effekt der ergänzenden Methoden festgestellt ($p = 0,001$; $I^2 = 95,6\%$). Unterbauchschmerzen wurden in 6 Studien erfasst und in der zusammenfassenden Analyse signifikant gelindert ($p = 0,012$; $I^2 = 90,1\%$). Zur Lebensqualität berichteten 9 Studien Ergebnisse und ergaben insgesamt eine signifikante Steigerung ($p < 0,001$; $I^2 = 94,9\%$). Die Autoren berichten von einer mittleren Sicherheit der Evidenz.

Multimodale Ansätze können Schmerzen lindern

Die Autoren schließen, dass verschiedene Interventionsansätze wie Manuelle Therapie, Elektrotherapie, Akupunktur, Sport und Edukation, vermutlich speziell kombiniert, einen Beitrag zur Linderung von Endometriosesymptomen wie Schmerzen und reduzierter Lebensqualität leisten können. Welche Therapieelemente zum Einsatz kommen, sollte, so das Fazit, individuell auf Basis der jeweiligen Patientenbedürfnisse und -symptome entschieden werden.

Referenzen:

Mena-González A, Leirós-Rodríguez R, Hernandez-Lucas P. Effectiveness of physical therapy techniques and methods in the management of endometriosis symptoms: A systematic review with meta-analysis. *Braz J Phys Ther.* 2026 Jul-Aug;30(4):101620. doi: 10.1016/j.bjpt.2026.101620. Epub 2026 Jun 17. PMID: 42308873; PMCID: PMC13293667.