

## Physiotherapie bei Endometriose: bessere Lebensqualität, weniger Schmerz

**Datum:** 21.02.2024

**Original Titel:**

Effect of a Multimodal Supervised Therapeutic Exercise Program on Quality of Life, Pain, and Lumbopelvic Impairments in Women With Endometriosis Unresponsive to Conventional Therapy: A Randomized Controlled Trial.

### **Kurz & fundiert**

- Schmerzen sind häufig stark belastendes Endometriose-Symptom
- Sportliche Physiotherapie-Intervention über 9 Wochen: Physio-EndEA
- Kontrollierte Studie: Bessern sich Muskelkraft, Schmerzen und Lebensqualität?
- 31 Teilnehmerinnen mit Endometriose
- Hohe Adhärenz und Zufriedenheit, bessere Lebensqualität, weniger Schmerzen

**MedWiss - Eine gezielte physiotherapeutische Behandlung über 9 Wochen besserte Endometriose-Symptome wie Schmerzempfindlichkeit und Dyspareunie und führte zu mehr Lebensqualität bei den Teilnehmerinnen einer kontrollierten Studie.**

---

Nach aktuellen Schätzungen leiden etwa 10 % der Frauen in gebärfähigem Alter an Endometriose. Schmerzen belasten die Patientinnen besonders häufig und stark beeinträchtigend und können in unterschiedlichster Weise auftreten: in Form von Dysmenorrhö (Menstruationsschmerzen), Dyspareunie (Schmerzen beim Geschlechtsverkehr), Dyschezie (Schmerzen beim Stuhlgang), Dysurie (Schmerzen beim Wasserlassen) oder als chronische Unterleibsschmerzen. Schmerzen treten sowohl zyklusabhängig als auch unabhängig davon auf.

### **Schmerzen häufig stark belastendes Endometriose-Symptom**

Die Behandlung der Endometriose besteht aus verschiedenen, teils hormonellen symptomlindernden Medikationen und häufig operativen Maßnahmen, bei denen Endometriose-Läsionen entfernt werden. Die Behandlungsmöglichkeiten sind in vielen Fällen nicht ausreichend, um betroffenen Frauen ein schmerzfrees Leben und bessere Lebensqualität zu ermöglichen. Es bedarf daher weiterer therapeutischer Ansätze zur Verbesserung der Situation von Endometriose-Patientinnen. Wissenschaftler untersuchten nun den Effekt einer gezielten physiotherapeutischen Behandlung zum Management von Endometriose-Symptomen.

Die sportliche Intervention „Physio-EndEA“ wurde multimodal über 9 Wochen durchgeführt. Effekte der Behandlung verglichen die Autoren anhand von Lebensqualität, Schmerzen und Funktionen speziell des lumbopelvinen Komplexes bei Frauen mit Endometriose, die nicht auf konventionelle

Therapien ansprechen. Lumbare und pelvine Muskeln spielen eine Rolle bei vielen Alltagsbewegungen wie Beugen oder Gehen. Ihre Stabilisierung ist zudem häufig ein wichtiges Ziel bei unspezifischen Schmerzen des unteren Rückens.

### **Sportliche Physiotherapie-Intervention über 9 Wochen: Physio-EndEA**

Die Studie wurde randomisiert-kontrolliert in parallelen Gruppen in zwei Universitätskliniken durchgeführt. Behandlungsergebnisse direkt im Anschluss an die 9-wöchige Studienphase sowie nach einem Jahr wurden mit dem Status zu Studienbeginn verglichen.

Das Physio-EndEA-Programm bestand aus einer Woche mit Erlernen der lumbopelvinen Stabilisierung gefolgt von 8 Wochen mit Dehnung, aeroben und Widerstands-Übungen mit Fokus auf den lumbopelvinen Komplex. Die Übungen wurden täglich durch einen Physiotherapeuten an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmerinnen angepasst. Die Kontrollgruppe erhielt die Standardbehandlung gemäß Verschreibung durch den jeweiligen Gynäkologen.

Primär ermittelten die Autoren die Lebensqualität der Teilnehmerinnen. Sekundär analysierte Ergebnisse waren Schmerzintensität, Druckschmerzschwellen (Empfindlichkeit gegenüber Druckschmerz), katastrophisierende Gedanken mit Bezug zu Schmerzen, Kraft in Bauch und Rücken, lumbopelvine Stabilität und Muskelarchitektur.

### **Kontrollierte Studie: Bessern sich Muskelkraft, Schmerzen und Lebensqualität?**

An der Studie nahmen 31 Frauen mit Endometriose teil und wurden zufällig entweder der Physio-Gruppe (n = 16) oder der Kontroll-Gruppe (n = 15) zugewiesen. 4 Teilnehmerinnen brachen die Studie vorzeitig ab. Die abschließende Analyse erfolgte daher über 27 Frauen.

Die Adhärenzrate betrug 90,6 %, bei durchschnittlicher Zufriedenheit der Teilnehmerinnen von 9,4/10 Punkten. Es wurden keine wesentlichen gesundheitlichen Probleme während der Studie berichtet. Im Vergleich zur Kontrollgruppe verbesserte sich die Lebensqualität in der Physio-Gruppe nach der Interventionsphase und nach 1 Jahr mit großen Effektgrößen ( $d > 0,80$ ). Dies ging einher mit reduzierter Stärke von Dyspareunie, reduzierten katastrophisierenden Gedanken und einer geringeren Empfindlichkeit gegenüber Druckschmerz (höhere Schwellen). Zudem verbesserte sich die Kraft in Bauch und Rücken sowie die lumbopelvine Stabilität. Die Autoren konnten zudem Vergrößerungen relevanter Muskelstrukturen feststellen.

### **Hohe Adhärenz und Zufriedenheit, bessere Lebensqualität, weniger Schmerz**

Das 9-wöchige Programm mit multimodalen therapeutischen sportlichen Übungen, unter Anleitung geschulter Physiotherapeuten, war demnach machbar und wirksam zur Verbesserung der Lebensqualität von Frauen mit Endometriose. Die Patientinnen profitierten zudem durch verbesserte Muskelfunktion und geringere Schmerzen bzw. reduzierte Schmerzempfindlichkeit.

#### **Referenzen:**

Artacho-Cordón F, Salinas-Asensio MDM, Galiano-Castillo N, Ocón-Hernández O, Peinado FM, Mundo-López A, Lozano-Lozano M, Álvarez-Salvago F, Arroyo-Morales M, Fernández-Lao C, Cantarero-Villanueva I. Effect of a Multimodal Supervised Therapeutic Exercise Program on Quality of Life, Pain, and Lumbopelvic Impairments in Women With Endometriosis Unresponsive to Conventional Therapy: A Randomized Controlled Trial. Arch Phys Med Rehabil. 2023 Nov;104(11):1785-1795. doi: 10.1016/j.apmr.2023.06.020. Epub 2023 Jul 17. PMID: 37467936.