MedWiss.Online

Rücken braucht Bewegung – Wie können Sie die Adhärenz unterstützen?

Chronische Schmerzen im unteren Rücken (Kreuzschmerz) können Menschen zu jedem Zeitpunkt im Laufe des Lebens ereilen und ihre Lebensqualität sehr beeinträchtigen. Nach aktuellen Schätzungen waren weltweit im Jahr 2017 etwa 577 Millionen Personen davon betroffen.

Ein systematischer Review ermittelte über 21 Studien, welche Faktoren dabei besonders stark auf die Lebensqualität einwirken. Dabei zeigte sich, dass psychologische Faktoren wie Bewältigungsstrategien und Vermeidungsverhalten eine wichtige Rolle spielten. Dazu zählt die Kinesiophobie, mit der eine exzessive, irrationale Angst vor körperlicher Aktivität aufgrund der empfundenen Vulnerabilität gegenüber schmerzhafter Verletzung gemeint ist. Auch die Angstvermeidung (fear avoidance), der Glaube, dass jede Bewegung oder Aktivität, die womöglich Schmerz auslösen könnte, vermieden werden muss, um Schmerz oder Verletzung zu verhindern, kann zum Tragen kommen.[1]

Kreuzschmerz beeinträchtigt durch Schmerzen und Bewegungseinschränkungen

Jedoch berichteten Patienten, die die von der WHO empfohlene körperliche Aktivität von wöchentlich mindestens 600 MET-Minuten erreichten, eine bessere gesundheitsbezogene Lebensqualität als diejenigen, die sich in ihrer Freizeit nicht entsprechend bewegten. Je stärker die Schmerzen waren, desto stärker empfanden Betroffene Einschränkungen ihrer körperlichen Lebensqualität. Schmerzlinderung und Förderung der Bewegung sind demnach Schlüsselelemente zur Verbesserung der Lebensqualität von Patienten mit Kreuzschmerzen.[1]

Adhärenz bei Sportprogrammen zentral für Therapieerfolg

Um den zusätzlichen Bedarf an therapeutischer Bewegung zu fördern, werden beispielsweise digitale Anwendungen (DiGA) eingesetzt. Klinisch relevante Verbesserung von Schmerzen hängen jedoch von einer ausreichenden Adhärenz der Patienten ab, zeigte eine Analyse von 7628 Nutzerprofilen, die zwischen dem 20. Oktober 2020 und 17. Februar 2022 an einem Sportprogramm zuhause zur Besserung ihrer Kreuzschmerzen teilnahmen.[2]

Orthesen lindern Schmerzen und unterstützen Funktion

Orthesen können Patienten mit chronischen Kreuzschmerzen unterstützen, indem sie Schmerzen lindern, wie eine retrospektive Beobachtungsstudie mit 62 Patienten, die über 3 Monate eine Orthese nutzten, zeigte.[3] Die Schmerzreduktion könnte dazu führen, dass die Patienten aktiver werden oder Bewegungstherapien bei geringerem Schmerzlevel besser annehmen und motivierter durchführen.

Körperliche Bewegung und Sport sind demnach wichtige therapeutische Optionen zur Linderung von Kreuzschmerz – jedoch ist gute Adhärenz wesentlich. Sie können Ihre Patienten durch schmerzlindernde, konservative Maßnahmen wie Orthesen (beispielsweise rigide Lumbal-Orthesen, wie die Miami LSO ™ von Össur) effektiv in ihrem Bewegungsprogramm unterstützen.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Mit freundlicher Unterstützung der Össur Deutschland GmbH

Hier zur korrekten leitliniengerechten Verordnung:

Verordnungskarte Miami LSO

Jetzt kostenlose Produktvorstellung oder -Test vereinbaren:

Kontaktieren Sie uns

Referenzen

1. Agnus Tom A, Rajkumar E, John R, Joshua George A. Determinants of quality of life in individuals with chronic low back pain: a systematic review. Health Psychol Behav Med. 2022 Jan 5;10(1):124-144. doi: 10.1080/21642850.2021.2022487. PMID: 35003902; PMCID: PMC8741254. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35003902/

2. Klingenberg M, Elsner A, Pooth JS, Hans FP, Benning L. The Effect of Therapeutic Adherence on the Effectiveness of a Digital Therapeutic Exercise Program: A Propensity Score Matching Analysis. Healthcare (Basel). 2023 Sep 23;11(19):2614. doi: 10.3390/healthcare11192614. PMID: 37830652; PMCID: PMC10572588. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37830652/

3. Boutevillain L, Bonnin A, Chabaud A, Morel C, Giustiniani M, Pereira B, Soubrier M, Coudeyre E. Short-term pain evolution in chronic low back pain with Modic type 1 changes treated by a lumbar rigid brace: A retrospective study. Ann Phys Rehabil Med. 2019 Jan;62(1):3-7. doi: 10.1016/j.rehab.2018.06.008. Epub 2018 Jul 24. PMID: 30053630. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30053630/

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de