

Schmerzlinderung bei Rheuma mit Kältetherapie

Datum: 22.08.2022

Original Titel:

Local Cryotherapy, Comparison of Cold Air and Ice Massage on Pain and Handgrip Strength in Patients with Rheumatoid Arthritis

Kurz & fundiert

- Kann Kältetherapie Schmerzen lindern und die Handfunktion bei Rheuma bessern?
- Kaltlufttherapie versus Eismassage
- 30 Patienten in zwei Gruppen
- Signifikante Schmerzlinderung mit beiden Methoden über 60 Minuten
- Keine Besserung der Handgriffstärke

MedWiss – Die vorliegende Studie untersuchte kurzfristige Effekte von Kaltlufttherapie im Vergleich zu Eismassage zur Schmerzlinderung bei rheumatoider Arthritis (RA). Eine einzelne kryotherapeutische Behandlung sowohl mit Kaltluft als auch Eismassage kann demnach für eine Stunde Schmerzen bei RA lindern.

Kältetherapie (Kryotherapie) ist eine bereits lange bekannte Option zur Reduktion von Inflammation und Schwellung und damit der Linderung von Gelenkschmerzen bei der rheumatoiden Arthritis (RA). Die vorliegende Studie untersuchte kurzfristige Effekte von Kaltlufttherapie im Vergleich zu Eismassage. Dabei standen besonders die Schmerzlinderung und Besserung der Handgriffstärke bei RA im Vordergrund.

Schmerzlinderung und Besserung der Handgriffstärke bei Rheuma mit Kälte

Diese klinische Untersuchung wurde nicht-randomisiert durchgeführt. RA-Patienten wurden zur Teilnahme eingeladen, wenn sie einen Krankheitsaktivitäts-Score (DAS28) von mindestens 3,2 mit mindestens 2 geschwollenen Gelenken an der dominanten Hand hatten. Die erste Patientengruppe erhielt eine Kaltlufttherapie bei -30°C. Die zweite Gruppe erhielt eine Eismassage der Hände. Schmerz wurde anhand einer visuellen Analogskala (VAS, von 0 – 10) bestimmt. Die Handgriffstärke (in kg) wurde ebenfalls jeweils direkt vor und nach der Kryotherapie sowie 30 und 60 Minuten nach der Kryotherapie ermittelt.

Kaltlufttherapie versus Eismassage mit 30 Patienten

30 Patienten, davon 26 Frauen und 4 Männer, im durchschnittlichen Alter von 63 Jahren nahmen an der Studie teil. Die Gruppen mit je 15 Patienten unterschieden sich nicht im durchschnittlichen DAS28-Score. Die Schmerzintensität direkt vor der Kryotherapie schätzten die Teilnehmer im

Schnitt mit 5,33 Punkten (+/- 2,44; Kaltluftgruppe) bzw. 5,20 Punkten (+/- 2,37; Eismassage-Gruppe) auf der Schmerzskala ein. In beiden Gruppen besserten sich die Schmerzen mit der Behandlung:

- Kaltluft: Direkt anschließend: 3,13 ($\pm$ 2,67); nach 30 min: 2,87 ($\pm$ 2,56); nach 60 min: 2,80 ($\pm$ 2,73)
- Eismassage: Direkt anschließend: 2,87 ($\pm$ 2,42); nach 30 min: 2,60 ($\pm$ 2,23); nach 60 min: 2,67 ($\pm$ 2,28)

Die Schmerzlinderung im Vergleich zur Baseline war in beiden Gruppen statistisch signifikant ($p = 0,001$). Es gab keine signifikanten Unterschiede in der Schmerzlinderung zwischen beiden Behandlungsgruppen. Mit beiden Therapien verbesserten sich die Handgriffstärken der Teilnehmer nominell, aber nicht-signifikant. Es konnte keine signifikante Korrelation zwischen Schmerzstärke und Handgriffstärke festgestellt werden.

Eine einzelne kryotherapeutische Behandlung mit Kaltluft oder Eismassage kann demnach gleichermaßen zur Schmerzlinderung bei RA beitragen. Diese schmerzlindernden Effekte halten für mindestens 1 Stunde an. Die Handgriffstärke kann damit jedoch nicht gebessert werden. Dies ist konsistent mit dem aktuellen Verständnis, dass die Handgriffstärke mit der Krankheitsaktivität einhergeht und die lokale, einzelne kryotherapeutische Anwendung die allgemeine Krankheitsaktivität nicht senken kann.

Referenzen:

Laktašić Žerjavić N, Hrkić E, Žagar I, Delimar V, Kovač Durmiš K, Špoljarić Carević S, Vukorepa M, Matijević A, Žura N, Perić P. Local Cryotherapy, Comparison of Cold Air and Ice Massage on Pain and Handgrip Strength in Patients with Rheumatoid Arthritis. *Psychiatr Danub.* 2021 Spring-Summer;33(Suppl 4):757-761. PMID: 34718314.