

## Systematischer Review: Physiotherapie vorteilhaft bei Endometriose

**Datum:** 03.04.2023

**Original Titel:**

Benefits of physical therapy in improving quality of life and pain associated with endometriosis: Systematic Review and Meta-analysis

**Kurz & fundiert**

- Kann körperliche Aktivität und Physiotherapie bei Endometriose helfen?
- Studienübersicht (systematischer Review) mit Metaanalyse
- 6 Studien wurden in diese Übersichtsarbeit miteinbezogen
- Signifikante Abnahme der Schmerzintensität, teils verbesserte Lebensqualität

**MedWiss – Endometriose ist bei vielen betroffenen Frauen mit starken Unterleibsschmerzen und folglich verschlechterter Lebensqualität verbunden. Ob und wie Physiotherapie dabei helfen kann, diese Symptome zu lindern, wurde in einem systematischen Review mit Metaanalyse zusammengefasst.**

---

Rund 10 % der Frauen im gebärfähigen Alter leiden an Endometriose. Dabei entstehen starke Schmerzen im Unterleib, wodurch unter anderem die Lebensqualität der Betroffenen beeinträchtigt werden kann. Wie sich Physiotherapie auf solche Symptome auswirken kann, wurde von den Autoren dieses systematischen Reviews zusammengefasst und in einer Metaanalyse analysiert.

### **Literaturrecherche nach Studien über nicht-medikamentöser Therapie bei Endometriose**

Dazu wurden die Datenbanken PubMed, PEDro, Embase, CINAHL, Isi Web of Science, Enfispo und Cochrane nach randomisiert, kontrolliert durchgeführten Studien durchsucht. Die Autoren wählten Studien, in denen Endometriose mit konservativer Physiotherapie im Vergleich zu Placebo behandelt wurde. Es konnten 6 Studien für die Metaanalyse berücksichtigt werden.

### **Linderung der Schmerzintensität und Verbesserung der körperlichen Funktion**

Die zusammenfassende Analyse zeigte eine signifikante Verbesserung der Schmerzintensität bei Endometriose mit Hilfe von Physiotherapie (standardisierte Mittelwertsdifferenz, SMD: -0,89; 95 % Konfidenzintervall, KI: -1,21 – -0,57; Heterogenität, I<sup>2</sup>: 69 %). Die Lebensqualität verbesserte sich jedoch nur in dem Unterpunkt „körperliche Funktion“ signifikant (SMD: -1,49; 95 % KI: -2,88 – -0,10; I<sup>2</sup>: 95 %). Weitere signifikante Effekte konnten auf dieser Studienbasis nicht gezeigt werden.

Die Autoren schließen aus der Analyse randomisiert-kontrollierter Studien, dass Physiotherapie eine Option für Endometriose-Patientinnen zur Linderung der Schmerzen und zur Verbesserung der körperlichen Funktion sein könnte. Weitere qualitativ hochwertige Untersuchungen müssten jedoch

zeigen, welche Rolle Physiotherapie darüber hinaus spielen kann und welche physiotherapeutischen Interventionen konkret bei Endometriose vielversprechend sind.

**Referenzen:**

Abril-Coello R, Correyero-León M, Ceballos-Laita L, Jiménez-Barrio S. Benefits of physical therapy in improving quality of life and pain associated with endometriosis: Systematic Review and Meta-analysis. Int J Gynaecol Obstet. 2022 Dec 26. doi: 10.1002/ijgo.14645. Epub ahead of print. PMID: 36571475.