

Trainingsprogramm verbessert Schmerzen und Körperhaltung bei Endometriose

Datum: 25.12.2019

Original Titel:

Efficacy of exercise on pelvic pain and posture associated with endometriosis: within subject design

MedWiss - Die Studie zeigt eine positive Auswirkung von Bewegung auf Schmerzen und Körperhaltung bei Endometriose. Bewegung fördert vermutlich die Bildung entzündungshemmende Botenstoffe des Immunsystems und soll darüber hinaus Auswirkungen auf Menstruation, Hormone wie Östrogen und die Funktion der Eierstöcke haben.

Die Therapie der Endometriose ist auf Medikamente wie Schmerzmittel und Hormonpräparate oder auf eine Operation begrenzt. Alternative oder ergänzende Therapien und der Lebensstil spielen daher auch eine wichtige Rolle bei der Behandlung. Wissenschaftler aus Ägypten und dem Libanon untersuchten jetzt den Effekt von Bewegung und Sport auf die Endometriose.

Ständige Schmerzen können auch die Körperhaltung verändern

Endometriose ist eine chronische Erkrankung, die bei etwa 10 % der Frauen im geschlechtsreifen Alter auftritt. Dabei wandert Gewebe der Gebärmutter und siedelt sich außerhalb der Gebärmutter an. Diese Endometrioseherde verhalten sich wie Gebärmuttergewebe und wachsen und schrumpfen mit dem Zyklus. Dies verursacht Schmerzen, Blutungen oder auch Unfruchtbarkeit. Chronische Schmerzen im Unterleib treten bei etwa der Hälfte der Patientinnen auf. Die Schmerzen können auch die Körperhaltung verändern und zu einer Krümmung der Haltung führen.

Verschiedene Übungen besserten Schmerzen und Körperhaltung

Die Wissenschaftler werteten die Daten von 20 Patientinnen zwischen 26 und 32 Jahren aus, denen mit einer Bauchspiegelung eine milde oder mittelschwere Endometriose diagnostiziert worden war. Die Patientinnen führten ein achtwöchiges Trainingsprogramm durch, das 24 Trainingseinheiten unter physiotherapeutischer Aufsicht sowie Training zu Hause umfasste. Die Einheiten bestanden aus verschiedenen Haltungsübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen, Kraftübungen, Dehnübungen und einer Ausdauerübung. Nach 8 Wochen konnten Schmerzen und Körperhaltung bei den Patientinnen verbessert werden.

Die Studie zeigt also eine positive Auswirkung von Bewegung auf Schmerzen und Körperhaltung bei Endometriose. Bewegung fördert vermutlich die Bildung entzündungshemmende Botenstoffe des Immunsystems und soll darüber hinaus Auswirkungen auf Menstruation, Hormone wie Östrogen und die Funktion der Eierstöcke haben.

Referenzen:

Awad E, Ahmed HAH, Yousef A, Abbas R. Efficacy of exercise on pelvic pain and posture associated with endometriosis: within subject design. *J Phys Ther Sci.* 2017;29(12):2112-2115. doi:10.1589/jpts.29.2112