

Wie lindert Bewegungstraining Schmerzen?

Übersichtsarbeit zeigt Anteil an Placeboeffekt bei physiotherapeutischer Bewegungstherapie.

Prof. Dr. Daniel Belavy von der Hochschule für Gesundheit in Bochum hat gemeinsam mit einem australischen Forscherteam um den Wissenschaftler Dr. Clint Miller untersucht, wie wirksam Bewegungstherapie bei Muskel-Skelett-Erkrankungen ist. Das Fazit ihrer Literaturstudie: Ein Bewegungstraining verringert zwar die Schmerzintensität bei Muskel-Skeletterkrankungen besser als eine medizinische Standardversorgung, aber es gibt noch nicht genügend Studien, die die Wirksamkeit gegenüber dem Placeboeffekt abgrenzen. Ihre Ergebnisse haben die Forscher*innen in der Fachzeitschrift *Sports Medicine*, online am 27. August 2021, veröffentlicht.

Muskel-Skelett-Erkrankungen, zu denen beispielsweise Rückenschmerzen oder Fibromyalgie zählen, haben ein gemeinsames Hauptsymptom: Schmerzen. Gegen diese wird häufig eine Bewegungstherapie empfohlen. Jedoch ist bislang unklar, inwieweit der Therapie-Erfolg durch Faktoren wie den Placeboeffekt oder eine natürliche Besserung im Verlauf der Erkrankung bestimmt werden. Als Placeboeffekt bezeichnet man das Auftreten einer Wirkung durch die Gabe von Tabletten ohne Wirkstoff oder von sogenannten Scheinbehandlungen.

Deshalb hat sich ein Forscherteam um Prof. Dr. Daniel Belavy, Physiotherapie-Professor an der Hochschule für Gesundheit in Bochum und Dr. Clint Miller, Dozent am Institute for Physical Activity and Nutrition der Deakin University im australischen Melbourne, die Studienlage zum Thema Bewegungstherapie gegen Schmerzen einmal genauer angesehen. Sie haben die Erkenntnisse von 79 einzelnen Studien in einer systemischen Übersichtsarbeit zusammengefasst und verglichen.

„Nach unseren Ergebnissen sind der Effekt eines Bewegungstrainings und der einer Placebobehandlung gleich groß. Die Evidenzgrundlage ist allerdings noch nicht so ausgeprägt, wie es zu wünschen wäre“, erklärt der Physiotherapiewissenschaftler Prof. Dr. Daniel Belavy. Die Forschergruppe hatte nur vier Studien gefunden, die Bewegungstherapie und eine Placebo-Anwendung verglichen haben.

„Wir wissen aus anderen Studien, dass das Ritual des Besuchs bei einem Physiotherapeuten zur Behandlung, die Vorerfahrungen des Patienten und eine ganze Reihe anderer Faktoren beeinflussen können, wie sehr eine Person von dieser Behandlung profitiert“, erklärte Clint Miller. „Uns ist wichtig zu betonen, dass die Bewegungstherapie und die damit verbundenen Faktoren der Behandlung nach wie vor wirksamer sind als eine medizinische Standardversorgung. Es muss lediglich besser erforscht werden, worauf die Wirksamkeit beruht“, so Miller weiter.

Belavy ergänzte: „Diese Wissenslücke, die wir in unserer Studie aufgezeigt haben, sollte dringend geschlossen werden, da die Fragestellung von grundlegender Bedeutung ist. Wir wissen, dass sich Bewegungstraining positiv auf viele Erkrankungen auswirkt. Daher ist es wichtig zu wissen, ob unser Ergebnis in weiteren Studien fortbestand hat und wenn ja, wie der Erfolg des Bewegungstrainings zustande kommt. Mit dieser Information können wir auch andere Behandlungen besser steuern und optimiert einsetzen, um dem Patienten zu maximal möglichen Erfolg zu verhelfen“.

Bei zukünftigen Studien zu Muskel-Skelett-Erkrankungen wäre es wichtig, immer die drei Optionen: Bewegungstherapie, Placebothherapie und keine Therapie miteinander zu vergleichen. Nur so könne man am Ende sicher feststellen, wie groß der Einfluss jeder Option auf die Schmerzlinderung sei.

Originalpublikation:

Miller CT, Owen PJ, Than C, Ball J, Sadler K, Piedimonte A, Benedetti F, Belavy DL (2021)
Attempting to separate placebo effects from exercise in chronic pain: A systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, doi: <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01526-6>