

## ORALE KORTIKOSTEROIDE VS. ÜBUNGEN BEI FROZEN SHOULDER

### >> SCHMERZ UND FUNKTION VERBESSERN SICH IN BEIDEN GRUPPEN

**// HINTERGRUND:** Für die Behandlung der Frozen Shoulder sind zahlreiche Behandlungsstrategien beschrieben worden. Orale Kortikosteroide sind aufgrund ihrer entzündungshemmenden und schmerzlindernden Wirkung eine Behandlungsmöglichkeit. Bislang wurde jedoch in keinem RCT die Wirksamkeit von Übungen und oralen Kortikosteroiden direkt verglichen.

**// METHODIK:** Türkische Forscher\*innen untersuchten in einer prospektiven, randomisierten und verblindeten Studie (Evidenzklasse 1b), wie wirksam Übungen und orale Kortikosteroide bei Personen mit Frozen Shoulder sind. Sie schlossen 33 Personen ein. Die Interventionsgruppe erhielt ein Übungsprogramm über sechs Wochen mit insgesamt zwölf Einheiten, bestehend aus Edukation, Gelenkmobilisationstechniken, Dehn- und Heimübungen. Die Medikamenten-Gruppe nahm über einen Zeitraum von vier Wochen das Arzneimittel Prednisolon. Das primäre Outcome war der Fragebogen Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand (DASH) und die visuelle Analogskala (VAS). Sekundäre Outcomeparameter waren das American Shoulder and Elbow Surgeons Standardized Shoulder Assessment, das Bewegungsausmaß und die Hospital Anxiety and Depression Skala.

**// ERGEBNISSE:** Nach sechs und zwölf Wochen hatten sich beide Gruppen hinsichtlich ihrer Schmerzen und Funktionen signifikant verbessert. Die Übungsgruppe war jedoch in Bezug auf das Bewegungsausmaß in die Abduktion und Außenrotation überlegen. Darüber hinaus waren die Effektgrößen in der Übungsgruppe höher, jedoch nicht signifikant.

**// DISKUSSION:** In der Studie wurden zwei konkurrierende Maßnahmen verglichen und keine echte Kontrollgruppe eingesetzt. Dies schränkt die Möglichkeiten ein, festzustellen, welche Wirkung einem Placebo-Effekt oder dem natürlichen Verlauf der Pathologie zugeschrieben werden kann.

**// KONKLUSION:** In Anbetracht der systemischen Nebenwirkungen von oralen Kortikosteroiden, selbst bei niedriger Dosierung, ist eine gut strukturierte Physiotherapie, die die Schmerzen berücksichtigt, eine gute Option bei Frozen Shoulder.

*Çelik D, Yasacı Z, Erşen A. Oral corticosteroids vs. exercises on treatment of frozen shoulder: a randomized, single-blinded study. J Shoulder Elbow Surg 2023; 32 (6): 1127-1134.*

