

WELCHE SIND DIE BESTEN ÜBUNGEN BEI SPINALKANALSTENOSE DER LWS?

>> ÜBUNGSPROGRAMME BEINHALTEN UNTERSCHIEDLICHE BESTANDTEILE

// HINTERGRUND: Die lumbale Spinalkanalstenose ist eine häufig auftretende Wirbelsäulenpathologie bei älteren Erwachsenen. Die Symptome, die typischerweise auftreten, werden als neurogene Claudicatio bezeichnet und umfassen Schmerzen, Schweregefühl und Kribbeln, die von der Wirbelsäule in das Gesäß und die Beine ausstrahlen, sich beim Stehen und Gehen verschlimmern und beim Sitzen nachlassen. Übungen werden in der Regel aufgrund der theoretischen Vorteile einer beweglicheren Wirbelsäule, einer verbesserten Durchblutung der Spinalnerven, einer verbesserten körperlichen Fitness, mehr Kraft und Gleichgewicht sowie der positiven Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden, das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit empfohlen.

// METHODIK: Die Autorinnen aus Großbritannien suchten in den Datenbanken MEDLINE, Embase, CINAHL, PEDro, CENTRAL, Web of Science und trial registry websites nach Literatur. Sie schlossen 13 Studien mit insgesamt 1.440 Personen mit Symptomen einer neurogenen Claudicatio aufgrund einer lumbalen Spinalkanalstenose und 23 verschiedene Übungsinterventionen in ihr systematisches Review ein. Zwei Autorinnen führten unabhängig voneinander die Studienauswahl, die Datenextraktion und die Qualitätsbewertung mit dem Cochrane Risk of Bias Tool Version 2 durch.

// ERGEBNISSE: Die meisten Übungsinterventionen umfassten Supervision und Flexionsübungen und wurden mindestens zweimal wöchentlich über einen Zeitraum von mindestens sechs Wochen durchgeführt. Gleichgewichtsübungen waren nur selten inbegriffen. Zu den Übungskomponenten, die in erfolgreichen Interventionen häufiger vorkamen, gehörten Dehnungen, Kraft- oder Rumpfmuskelübungen, Ausdauertraining, insbesondere Radfahren und psychologisch orientierte Ansätze.

// DISKUSSION: Der Nutzen eines psychologischen Ansatzes bei der Behandlung von chronischen Rückenschmerzen ist inzwischen unbestritten. In einer Bevölkerungsgruppe, die bekanntermaßen ein geringes Aktivitätsniveau und ein hohes Maß an Depressionen aufweist, kann ein psychologisch fundierter Ansatz ein wichtiger Faktor bei der optimalen Versorgung mit Übungen sein. Die Interpretation ist durch die geringe Studienanzahl und deren Heterogenität eingeschränkt. Die Wissenschaftlerinnen konnten keine Schlussfolgerungen über die Supervision oder Dosierung der Übungen ziehen.

// KONKLUSION: Übungsinterventionen für Personen mit neurogener Claudicatio umfassen in der Regel mehrere Komponenten. Häufige Bestandteile eines Trainingsprogrammes sind Übungen unter Supervision, LWS-Flexionsübungen und Übungen für die Ausdauer, aber auch weniger häufige Bestandteile wie Dehnungen, Kräftigungsübungen und psychologisch fundierte Ansätze sollten bei der Entwicklung und Optimierung von Bewegungsinterventionen für Personen mit Spinalkanalstenose der LWS berücksichtigt werden.

Comer C, Williamson E, McIlroy S et al. Exercise treatments for lumbar spinal stenosis: A systematic review and intervention component analysis of randomised controlled trials. Clin Rehabil. 2023; doi: 10.1177/02692155231201048.