

## ÜBUNGSTHERAPIE VS. SCHEINBEHANDLUNG BEI AKUTEN UNSPEZIFISCHEN RÜCKENSCHMERZEN

### >> KEINE KURZFRISTIGE AUSWIRKUNG AUF SCHMERZ ODER FUNKTION

**// HINTERGRUND:** Schmerzen im unteren Rücken (=Low Back Pain =LBP) sind weltweit die häufigste Ursache für Beeinträchtigungen. Sie verursachen erhebliche direkte Kosten (Gesundheitsversorgung) und indirekte Kosten (Produktivitätsverlust). Zu den zahlreichen verfügbaren Behandlungsformen für LBP gehört die Übungstherapie. Ziel der Autor\*innen war es deshalb, den Nutzen und Schaden einer Übungstherapie bei akuten unspezifischen Rückenschmerzen bei Erwachsenen im Vergleich zu einer Schein-/Placebobehandlung oder keiner Behandlung im Rahmen einer kurz-, mittel- und langfristigen Nachbeobachtung zu bewerten.

**// METHODIK:** Die Autor\*innen aktualisierten ein Cochrane-Review, das erstmals im Jahr 2005 veröffentlicht wurde. Sie suchten nach RCTs in CENTRAL, MEDLINE, Embase, vier weiteren Datenbanken und zwei Studienregistern. Sie schlossen RCTs ein, die die Auswirkungen einer Übungstherapie auf unspezifischen LBP bei Erwachsenen mit einer Dauer von sechs Wochen oder kürzer untersuchten. Das Review wurde anhand der Cochrane-Richtlinien durchgeführt. Es wurden 23 Studien (13 aus dem vorherigen Review und 10 neue Artikel) mit insgesamt 2.674 Teilnehmenden eingeschlossen. Die Übungstherapie beinhaltete Rumpf-, McKenzie-, Mobilisations-, Dehnungs-, motorische Kontrollübungen, Tai Chi, generelle Kraft- und eine Kombination aus verschiedenen Übungen.

**// ERGEBNISSE:** Die Evidenz von sehr geringer Sicherheit weist darauf hin, dass eine Übungstherapie im Vergleich zu einer Schein-/Placebobehandlung kurzfristig keine klinisch relevanten Auswirkungen auf die Schmerzen oder den Funktionsstatus bei akutem LBP hat. Der absolute Unterschied lag bei 1% weniger und der relative Unterschied bei 4% weniger Schmerzen. Aufgrund der unzureichenden Berichterstattung über Nebenwirkungen waren die Autor\*innen nicht in der Lage, Schlussfolgerungen zur Sicherheit der Übungstherapie zu ziehen. Die einbezogenen Studien zeigten alle einen Rückgang der Schmerzen und Funktionseinschränkungen sowohl in der Übungs- als auch in der Kontrollgruppe, was den günstigen natürlichen Verlauf des akuten unspezifischen LBP widerspiegelt.

**// DISKUSSION:** Grundsätzlich stimmen die Ergebnisse mit den Empfehlungen der meisten aktuellen klinischen Leitlinien überein: Diese empfehlen eine Übungstherapie für chronische, aber nicht für akute Rückenschmerzen und schlagen eine Übungstherapie für Menschen mit ungünstiger Prognose vor, z. B. für Personen, die sich wegen ihrer Rückenschmerzen Sorgen machen, Anzeichen von Angstvermeidung zeigen oder bei denen keine Besserung eintritt (psychosoziale "Yellow Flags"). Die Autor\*innen stuften die Sicherheit der Evidenz aufgrund von Inkonsistenz, Verzerrungsrisiko und Ungenauigkeit (wenige Teilnehmer in einzelnen Studien) auf sehr niedrig herab.

**// KONKLUSION:** Übungstherapie im Vergleich zu keiner Behandlung hat möglicherweise kurzfristig keinen klinisch relevanten Effekt auf den Schmerz oder den funktionellen Status bei Menschen mit akutem unspezifischem LBP, jedoch ist die Evidenz nicht belastbar.

*Izelenberg W, Oosterhuis T, Hayden JA et al. Exercise therapy for treatment of acute non-specific low back pain. Cochrane Database Syst Rev 2023; 8 (8): CD009365.*