

KÖNNEN ÜBUNGSINTERVENTIONEN WIRKLICH NACKENSCHMERZEN VORBEUGEN?

>> WIRKSAMKEIT VON BEWEGUNG ZUR PRÄVENTION VON NACKENSCHMERZEN

// **HINTERGRUND:** Nackenschmerzen gehören nach Rückenschmerzen zu den häufigsten muskuloskelettalen Beschwerden und verursachen eine erhebliche individuelle und wirtschaftliche Belastung. Die 1-Jahres-Prävalenz von Nackenschmerzen liegt bei bis zu 80%, wobei die Inzidenz bei Büroangestellten besonders hoch ist und zwischen 20-50% variiert. Aufgrund der hohen Inzidenz und der häufigen Persistenz oder Rezidivierung sind Strategien zur Schmerzprävention dringend erforderlich, um die globale Belastung durch Nackenschmerzen zu reduzieren.

// **METHODIK:** Das systematische Review mit Meta-Analyse aktualisierte die Evidenz zur Wirksamkeit von Übungsinterventionen zur Verhinderung von Nackenschmerzen. Es wurden systematisch Studien aus MEDLINE, Embase, CENTRAL, CINAHL, SPORTDiscus, PEDro und von Studienregistern durchgesehen. Die Einschlusskriterien umfassten RCTs, die Erwachsene mit und ohne Nackenschmerzen zu Studienbeginn einbezogen und Übungsinterventionen mit keiner Intervention, Placebo, Aufmerksamkeitskontrolle oder minimaler Intervention verglichen. Das Bias-Risiko wurde mit dem Cochrane RoB 2-Tool bewertet, und die Evidenzstärke wurde nach dem GRADE-Ansatz beurteilt. Die Übungsinterventionen in den eingeschlossenen Studien waren Krafttraining (das auf die Muskulatur von Nacken und Schultern abzielte), allgemeine körperliche Aktivität (Gehen) oder eine Kombination verschiedener Trainingsarten (Dehnen und motorische Kontrolle der Schulter-Nackenmuskulatur oder ein individualisiertes Trainingsprogramm mit einer Kombination aus Kraft- und Ausdauerübungen für die Schulter-Nackenmuskulatur).

// **ERGEBNISSE:** Von 4703 durchsuchten Datensätzen wurden 5 Studien (1722 Teilnehmende zu Beginn) für die Meta-Analyse einbezogen. Der Großteil der Teilnehmenden (80%) waren Büroangestellte. Das Bias-Risiko wurde bei 2 Studien als „einige Bedenken“ und bei 3 Studien als „hoch“ bewertet. Es gab Evidenz mittlerer Qualität, dass Übungsinterventionen wahrscheinlich das Risiko für eine neue Episode von Nackenschmerzen kurzfristig (≤ 12 Monate) reduzieren (OR 0,49) im Vergleich zu keiner oder minimaler Intervention. Die Ergebnisse waren jedoch nicht robust gegenüber Sensitivitätsanalysen durch fehlende Ergebnisdaten.

// **DISKUSSION:** Die Evidenz von moderater Qualität unterstützt die Wirksamkeit von Übungsinterventionen zur Reduzierung des Risikos für eine Episode von Nackenschmerzen innerhalb der nächsten 12 Monate. Die klinische Bedeutung des Effekts ist jedoch unklar. Es gibt Hinweise darauf, dass Übungsinterventionen die Entwicklung von Nackenschmerzen kurzfristig (≤ 12 Monate) reduzieren könnten, insbesondere bei Büroangestellten. Ob die möglichen Effekte für Personen von erheblichem Nutzen sind, bleibt unklar und sollte individuell beurteilt werden.

// **KONKLUSION:** Die Evidenz legt nahe, dass Übungsinterventionen wahrscheinlich das Risiko für die Entwicklung von Nackenschmerzen reduzieren. Dennoch können Schätzungen der Effektstärke stark variieren und hängen vom Kontext ab. Gesundheitsdienstleistende sollten zusammen mit ihren Patient*innen die Sicherheit der Evidenz berücksichtigen (in diesem Fall moderat: es besteht die Möglichkeit, dass der Effekt erheblich abweicht) und die geschätzten Effekte mit ihren eigenen Kriterien und Standards vergleichen, um eine fundierte Behandlungsentscheidung zu treffen.