

# Training gegen Kreuzschmerzen

## Was hilft besser: Pilates oder Radfahren?

**Körperliches Training mit mindestens mittlerer Intensität kann die mit Schmerzen verbundenen Ängste verringern und somit auch den Grad körperlicher Beeinträchtigung sowie die Schmerzen an sich. In einer Studie verglich man zwei verschiedene Trainingsformen bei Kreuzschmerzen.**

### SPINE

Es ist gut belegt, dass körperliches Training bei Kreuzschmerzen besser ist als nicht zu behandeln. Dabei verbessert sich nicht nur der körperliche Zustand. Auch Einstellungen und das psychische Befinden werden positiv beeinflusst, wie zum Beispiel überzogene Schmerzangst oder «fear avoidance beliefs» (der Patient ist davon überzeugt, durch Bewegung seine Schmerzen nur zu verschlimmern oder sich gar zu verletzen). Im Allgemeinen geht man davon aus, dass jegliches Bewegungstraining in dieser Hinsicht segensreich für Patienten mit unspezifischen Kreuzschmerzen ist.

In der vorliegenden australischen Studie verglich man das Pilates-Training,

also ein körperstammbetontes Muskeltraining, mit dem Radfahren (indoor), bei dem andere Muskelgruppen sowie die Ausdauer trainiert werden. Würde sich das Radfahren als ebenso wirksam bezüglich psychischer Faktoren erweisen, spräche dies dafür, dass in der Tat jegliches Training mit ausreichender Intensität für Patienten mit Kreuzschmerzen sinnvoll wäre.

### Studiendesign

Die Probanden wurden per Inserat in Tageszeitungen gesucht. Sie waren zwischen 18 und 50 Jahre alt und litten seit mehr als 12 Wochen unter stets wiederkehrenden «banalen» Kreuzschmerzen. Patienten mit Fehlstellungen der Wirbelsäule (z.B. Skoliose) wurden ebenso ausgeschlossen wie Patienten mit Osteoporose oder Rheuma sowie Personen, die schon einmal einen Bandscheibenvorfall oder eine Wirbelfraktur erlitten hatten, und diejenigen mit ausstrahlenden Schmerzen bis unter Kniehöhe.

Insgesamt wurden 64 Personen in die Studie aufgenommen und in zwei Gruppen randomisiert. Man sagte den Patienten nicht, dass zwei verschiedene Trainingsarten verglichen werden sollten, sondern dass es ganz allgemein um den Effekt von Training bei Kreuzschmerzen gehe; ausserdem bezeichnete man das Radfahrtraining als «Pilates Pedaling», um auszuschliessen, dass allein der Begriff «Pilates» einen Unterschied generieren könnte.

Die Wirkung des Trainings auf Schmerz und Psyche wurde mit mehreren Fragebögen nach 8 Wochen und nach 6 Monaten erfasst: Schmerz (visuelle Analogskala 0–10 [VAS]), Beeinträchtigung im Alltag (Oswestry Low Back Pain Disability Index [ODI]), Schmerzangst (Pain Catastrophizing Scale [PCS]) und Einstellung zum Training (Fear Avoidance Beliefs Questionnaire [FABQ]).

ning (Fear Avoidance Beliefs Questionnaire [FABQ]).

### Resultate und Diskussion

Nach 8 Wochen waren in beiden Gruppen Verbesserungen zu verzeichnen, wobei die Scores bezüglich Beeinträchtigung im Alltag, Schmerz und Einstellung zum Training in der Pilates-Gruppe etwas besser waren als bei den Radfahrern. Nach einem halben Jahr war jedoch kein Unterschied mehr zwischen den Gruppen feststellbar. Beide Trainingsformen sind letztlich wirksam, sofern man das Training regelmässig durchführt: «Wenn ein Patient mit Kreuzschmerzen regelmässig entweder ein spezifisches Körperstammtraining oder Indoor-Radfahren durchführt, darf man davon ausgehen, dass vergleichbare Verbesserungen erreicht werden», schreiben die Autoren der Studie.

Einschränkend muss darauf hingewiesen werden, dass sich bei der Probandensuche per Inserat nur Personen meldeten, die der Idee «Training bei Kreuzschmerz» positiv gegenüberstanden. Ausserdem waren in der Studie nur Personen mit leichten bis mittelschweren Kreuzschmerzen vertreten, sodass die Frage offenbleibt, ob ein bestimmtes und gegebenenfalls welches Training für Patienten mit schwereren Schmerzen empfehlenswert ist. ❖

### Renate Bonifer

Marshall PWM et al.: Pilates exercise or stationary cycling for chronic nonspecific low back pain: Does it matter? A randomized controlled trial with 6-month follow-up. *Spine* 2013; 38: E952–E959.

Interessenkonflikte: Die Studienautoren geben an, dass keine Interessenkonflikte bestehen.

## Merksätze ...

- ❖ Bei Patienten mit leichten oder mittleren Kreuzschmerzen führten sowohl Pilates-Training als auch Indoor-Radfahren zu einer Besserung.
- ❖ Mit Pilates trat der Effekt etwas schneller ein, langfristig gab es keine Unterschiede.