

Fitness im Büro

Mit Bewegungsprogrammen Nackenschmerzen vorbeugen?

Nackenschmerzen führen häufig zu starken Einschränkungen und sind mit hohen Kosten für das Gesundheitswesen und die Wirtschaft verbunden. Effektive Präventionsstrategien könnten somit die Beschwerden der Betroffenen lindern und gleichzeitig zu signifikanten Einsparungen führen. Forscher der Hochschule für Gesundheit (HS Gesundheit) in Bochum und der Deakin University in Melbourne (Australien) haben in einem systematischen Review mit Metaanalyse evaluiert, ob Sport und Bewegung das Risiko für Nackenschmerzen senken können.

Im Rahmen der Untersuchung analysierte das Team fünf Studien mit insgesamt 1722 Teilnehmern. Die meisten

von ihnen (80%) waren Büroangestellte. Bei den Bewegungsinterventionen handelte es sich in zwei Studien um ein Krafttraining, das auf die Nacken- und Schultermuskulatur abzielte, in den anderen um verschiedene Kombinationen aus Stretching, Kraft- und Ausdauertraining. Der durchschnittliche Beobachtungszeitraum erstreckte sich über 12 Monate. Aus der Metaanalyse ging mit moderater Evidenz hervor, dass Bewegungsinterventionen das Risiko einer neuen Episode von Nackenschmerzen im Vergleich zu keiner oder zu minimaler Intervention reduzieren können (Odds Ratio [OR]: 0,49; 95%-Konfidenzintervall [KI]: 0,31–0,76). «Die Ergebnisse sind bisher vielverspre-

chend», ordnet Daniel Belavy, Professor für Physiotherapie an der HS Gesundheit, ein. «Für Unternehmen lautet die Nachricht: Wenn 100 Menschen an Büroarbeitsplätzen im Unternehmen arbeiten, werden zirka 30 von ihnen im nächsten Jahr Nackenschmerzen bekommen. Wenn man aber ein betriebliches Programm aufsetzt, wird der Anteil beinahe um die Hälfte auf 17 von 100 reduziert.»

HS Gesundheit/PS ▲

Medienmitteilung der Hochschule für Gesundheit (HS) vom 14. September 2023 und Teichert F, Karner V et al.: Effectiveness of exercise interventions for preventing neck pain: A systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 2023;0;1-44.