

# »Yoga lindert chronische Rückenschmerzen«

Unter dieser Überschrift berichtete das deutsche Ärzteblatt (Heft 13, März 2006) über die Ergebnisse einer randomisierten Studie, die 2005 an der University of Washington in Seattle durchgeführt wurde. Es bezieht sich dabei auf die Veröffentlichung dieser Studie in den *Annals of Internal Medicine* 2005, 143, S.849-956 ([www.annas.org](http://www.annas.org)). Die AutorInnen der Studie sind Sherman, Cherkin, Erro, Miglioretti und Deyo.

## Die Studie

Zielsetzung der Studie war, eine Feststellung darüber zu treffen, ob Yoga in der Behandlung chronischer Rückenschmerzen wirksamer ist als konventionelle therapeutische Übungen oder die Befolgung von Übungen aus einem Ratgeberbuch für chronische Rückenschmerzen.

## Studiendesign

Die Studie wurde als kontrollierte randomisierte Studie angelegt und in Rahmen eines gemeinnützigen integrierten Gesundheitssystems durchgeführt.

## Patienten

An der Studie nahmen 101 erwachsene Personen mit chronischen Rückenschmerzen teil. Die meisten Teilnehmer waren weiblich und zwischen 40 und 50 Jahren alt. Zwei Drittel der Probanden litten schon mehr als ein Jahr an andauernden Schmerzen. Mit dem Prinzip der Randomisierung (Verzufälligung) wurden die TeilnehmerInnen in drei Gruppen aufgeteilt.

Die erste Gruppe wurde über 12 Wochen lang mit Yogaübungen unterrichtet (und zwar nach einer Yogavariante, bei der die Übungen den Übenden angepasst werden, „viniyoga“); dies 1 mal wöchentlich über 75 Minuten, unterrichtet von einer erfahrenen Lehre-

rin, die ein spezielles Trainingsprogramm zusammengestellt hatte.

Die zweite Gruppe erhielt an Stelle der Yogaübungen konventionelle physiotherapeutische Übungen, ebenfalls von einer erfahrenen Physiotherapeutin mit einem spezielle zusammengestellten Programm.

Die dritte übte selbstständig nach einem Selbsthilfebuch für Rückenranke.

75 Prozent der Teilnehmer berichteten, dass sie über die gesamte Dauer der Untersuchung mindestens dreimal wöchentlich auch zu Hause übten (auch bei Studienabschluss übten noch mehr als die Hälfte dreimal wöchentlich für 15 – 20 Minuten)

## Methodik

Als primäre Indikatoren des Rückenschmerzes wurden zwei Parameter gemessen:

der rückenbezogene Funktionsstatus nach der modifizierten 24 Punkte-Roland-Disability-Scale (Mit diesem Fragebogen kann die durch den Rückenschmerz bedingte Einschränkung im Alltag abgeschätzt werden.)

die subjektiv empfundene Beeinträchtigung (gemessen nach einer numerischen 11-Punkte Skala)

Sekundäre Indikatoren wurden so berücksichtigt, dass die Tage eingeschränkter Aktivität, der allgemeine Gesundheitsstatus und der Gebrauch von Medikamenten bei den Probanden registriert wurden.

## Ergebnisse

Nach zwölf Wochen verbesserte sich die Roland-disability-Scale bei Yoga im Vergleich zu den Probanden, die nach dem Ratgeberbuch geübt hatten, um minus 3,4.

Im Vergleich Yogaprobanden zu Physiotherapieprobanden schnitt der Yoga mit einem Minus von 1,6 auf der

Rolandskala besser ab als die Physiotherapie.

Die Probanden, die Physiotherapie erhalten hatten, schnitten gegenüber denen, die nach dem Buch geübt hatten, ebenfalls deutlich besser ab (um minus 1,6).

In einer Nachuntersuchung nach 26 Wochen ergaben sich folgende Ergebnisse:

Das Schmerzempfinden in der Yoga-gruppe verbesserte sich am deutlichsten: Yoga versus Buch minus 2,2. Yoga versus Physiotherapie minus 1,4 (und Physiotherapie versus Buch minus 0,8)

## Zusammenfassung:

Bei chronischen Schmerzen des unteren Rückens können Yogaübungen deutliche Linderung verschaffen. Bei den Probanden verbesserte sich die Beweglichkeit und die Schmerzsymptomatik deutlicher als in den zwei Vergleichsgruppen. Auch in den darauf folgenden 14 Wochen verbesserte sich die Symptomatik der Yogagruppe kontinuierlich, während sich das Befinden der anderen Probanden wieder leicht verschlechterte. Dies wurde auch an der Menge der eingenommenen Schmerzmittel deutlich: lediglich 21 Prozent der Yoga übenden StudienteilnehmerInnen nahm nach eigenen Angaben in der 25. Woche nach Studienbeginn ein Schmerzmittel ein, während dies in den Vergleichsgruppen bei 50% (Physiotherapiegruppe) bzw. 57% (Buchgruppe) der Fall war.

Das Deutsche Ärzteblatt schließt: »Andere anstrengendere Yogastile wie Vinyāsa könnten für Rückenschmerzpatienten, die keine Erfahrung mit Yoga haben, möglicherweise nicht geeignet sein, so die Autoren. Sie folgern, dass die in der Studie benutzte Art und Weise, Yoga zu unterrichten (viniyoga) eine sichere und effektive Methode zur Behandlung von Rückenschmerzen darstellt.«