

## **Bewegungstraining zur Schmerzlinderung?!**

Immer wieder wird bei Muskel-Skelett-Erkrankungen, die sich beispielsweise in Form von Rückenschmerzen äußern, eine Bewegungstherapie verordnet, da sie die Intensität der Schmerzen eindeutig verbessert. Auf welcher medizinischen Grundlage diese Empfehlung beruht und wie wirksam ein derartiges Bewegungstraining ist, versuchten Wissenschaftler in Deutschland und Australien zu erforschen.

Zu diesem Zweck studierten und analysierten sie 79 Forschungsergebnisse, die in Anlehnung an dieses Thema bereits veröffentlicht wurden. Es interessierte sie dabei insbesondere die Frage, ob die nachweisliche Wirksamkeit der Bewegungstherapie nicht eventuell auch auf einem bisher unerkannten Placeboeffekt oder vielleicht auch auf einem natürlichen Heilungsprozess beruht. Bei der Auswertung der vorhandenen Datenlage zeigte sich, dass der kausale Hintergrund noch nicht eindeutig erforscht ist und man nach derzeitigem Kenntnisstand noch keine ausreichenden wissenschaftlich fundierten Aussagen dazu machen kann, weshalb sich das Bewegungstraining so positiv auf die Linderung der Schmerzen auswirkt.

Es wird daher auch angenommen, dass dieses Training unter anderem auch einen Placeboeffekt ausübt: Allein das Ritual, regelmäßig einen Physiotherapeuten zu besuchen, könnte demnach den Behandlungserfolg positiv beeinflussen. Die Studienverantwortlichen weisen ausdrücklich darauf hin, dass sie den Erfolg einer Bewegungstherapie nicht infrage stellen und dass dieser auch belegt ist.

Es lassen sich genügend Studien ausfindig machen, welche die positive schmerzlindernde Wirkung des Bewegungstrainings bestätigen. Worauf genau sich dieser Erfolg jedoch aufbaut, muss in weiteren Studien geklärt werden.

Miller, C.T. et al.

Attempting to separate placebo effects from exercise in chronic pain: A systematic review and meta-analysis

Sports Medicine 8/2021

[Zurück zur Übersicht](#)