Heimtraining verringert Knieschmerzen

r -- Thomas KS, Muir KR, Doherty M et al. Home based exercise programme for knee pain and knee osteoarthritis: randomised controlled trial. BMJ 2002 (5. Oktober); 325: 752-6
[LINK]

Kommentar: Michael Seitz

Studienziele

Physiotherapien werden häufig bei Gonarthrose und Knieschmerzen anderer Ursache verordnet. Ziel dieser Studie war es, herauszufinden, ob ein relativ einfaches Heim-Trainingsprogramm Knieschmerzen längerfristig vermindern kann.

Methoden

786 Personen, älter als 45 Jahre, wurden in die Studie aufgenommen. Sie hatten auf schriftliche Befragung angegeben, innerhalb des vergangenen Jahres während mindestens 1 Monat unter fast täglichen Schmerzen im Kniebereich gelitten zu haben. Nach dem Zufall wurden sie in eine von 4 Gruppen eingeteilt und erhielten entweder eine Instruktion zu einem Trainingsprogramm, einen monatlichen Anruf eines Betreuers, beides oder keine Intervention. Das 2jährige Trainingsprogramm (20-30 Min. täglich) sollte vor allem die Stärke der Kniemuskulatur fördern. Die Instruktion erfolgte anfänglich im Rahmen von 4 Heimbesuchen und wurde alle 6 Monate mit einem Besuch aufgefrischt. Der primäre Studienendpunkt war das Ausmass der Knieschmerzen nach 2 Jahren, die anhand eines spezifischen Fragebogens der «Western Ontario und McMaster University» (WOMAC) selbst deklariert wurden.

Ergebnisse

600 Personen (76%) schlossen die Studie ab und konnten nach 24 Monaten befragt werden. Bei den Gruppen, die eine Trainingsinstruktion erhalten hatten, nahm der Score für Knieschmerzen bis zu diesem Zeitpunkt signifikant stärker ab als bei den übrigen. Angegeben wird eine «number needed to treat» von 13 für das Trainingsprogramm bezüglich dem Erreichen einer über 50%igen Verbesserung der Knieschmerzen. Eine Verbesserung war bereits bei der ersten Kontrolle nach 6 Monaten zu beobachten. Auch die Scores für Steifigkeit und Bewegungsfunktion (WOMAC) ergaben Verbesserungen bei der Trainingsgruppe. Kein Effekt
gefunden wurde für den monatlichen Telefonkontakt.

Schlussfolgerungen

Ein relativ einfaches tägliches Heimtraining verbessert Knieschmerzen signifikant.

Die vorliegende Studie ist eine erste randomisierte und pragmatische Studie, welche aufzeigt, dass es mit einem einfachen täglichen 30minütigen Übungsprogramm, d.h. ohne Einsatz einer aufwendigen physiotherapeutischen Supervision und repetitiven Anleitung, möglich ist, über einen relativ langen Beobachtungszeitraum von 2 Jahren Knieschmerzen infolge Gonarthrose im Mittel um 12% und gleichzeitig auch die Gelenksteifigkeit und die Bewegungsfunktion zu verbessern. Da in der Vergleichsgruppe ein monatlicher Telefonkontakt mit den Behandelnden keinen Einfluss auf diese Schmerz- und Funktionsparameter aufwies, haben die Studienverantwortlichen zu Recht den Schluss gezogen, dass psychosoziale Unterstützung keinen signifikanten Einfluss auf das Studienergebnis hatte. Somit ist ein einfaches Übungsprogramm, wie in dieser Studie untersucht, offensichtlich bei Personen mit arthrosebedingten Knieschmerzen eine einfache und wirksame Therapiemassnahme.

Michael Seitz