

Krafttraining für Nackenschmerzen

r -- Ylinen J, Takala E, Nykänen M et al. Active neck muscle training in the treatment of chronic neck pain in women.

JAMA 2003 (21. Mai); 289: 2509-16

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Ivo Büchler

Studienziele Muskeltraining wird empfohlen zur Behandlung von unspezifischen Nacken- und Halsschmerzen. Die randomisierte Studie untersuchte die Wirksamkeit von zwei Trainingsprogrammen.

Methoden

180 berufstätige Frauen, die an chronischen Nackenschmerzen litten, wurden über einen staatlichen betriebsärztlichen Dienst in die Studie aufgenommen. Schwerere Veränderungen an der Halswirbelsäule, entzündliche Gelenkerkrankungen oder eine Fibromyalgie galten als Ausschlusskriterien. Nach dem Zufall wurden sie in drei Gruppen eingeteilt: Die Kontrollgruppe wurde ermuntert, dreimal in der Woche Dehn- und Bewegungsübungen durchzuführen. Die beiden anderen Gruppen erhielten weit ausführlichere Instruktionen im Hinblick auf ein Heimprogramm, das entweder der Verbesserung der Ausdauer oder der Kräftigung der Nackenmuskulatur diente.

Ergebnisse

Das Durchschnittsalter der Frauen betrug 46 Jahre und sie hatten durchschnittlich seit 8 Jahren an den Nackenschmerzen gelitten. Nach 12 Monaten hatten die Beschwerden gemäss verschiedenen Scores in allen Gruppen signifikant abgenommen. In der Kontrollgruppe hatten 21% eine mindestens deutliche Besserung erfahren, gegenüber 59% in der Gruppe mit Ausdauertraining und 73% in der Gruppe mit Krafttraining. Beide «aktiven» Interventionen waren signifikant wirksamer als die blossen Dehn- und Bewegungsübungen (Kontrolle). Der Unterschied zwischen den beiden Interventionsgruppen war nicht signifikant. Die Kraft der Nacken-Halsmuskulatur nahm am stärksten in der Krafttrainingsgruppe zu.

Schlussfolgerungen

Chronische Nackenschmerzen lassen sich mit einem Ausdauer- oder Krafttraining der Nackenmuskulatur besser beeinflussen als mit Dehn- und Bewegungsübungen allein.

Mit dieser Studie wird sehr schön aufgezeigt, dass ein über 1 Jahr regelmässig durchgeführtes Kraft- oder Ausdauertraining bei Frauen mit chronischen Nackenschmerzen eine Besserung der Schmerzen, der Kraft und der Beweglichkeit bringen kann. Solche Studien werden mit zunehmendem Kostendruck immer wichtiger, damit auch gegenüber den Krankenkassen die Wirksamkeit physikalischer Massnahmen belegt werden kann. Leider hält der Effekt meist nicht lange an, wenn das Training sistiert wird. Das Fitnesstraining an Maschinen ohne spezifische Nackenübungen hilft wenig. In-

teressant zu wissen wäre, ob ein tägliches 5- bis 10minütiges Übungsprogramm gleich viel bringen würde wie dieses relativ intensive Training. Gemäss meiner Erfahrung werden tägliche Heimübungen über einige Minuten eher über längere Zeit durchgeführt als ein 30minütiges Training mehrmals wöchentlich.

Ivo Büchler