Manualtherapie ist das wirksamste Verfahren gegen eine ISG-Ischialgie

Ischialgien können vom Iliosakralgelenk (ISG) ausgehen. Welcher Therapieansatz die Beschwerden in solchen Fällen am wirksamsten beseitigt, haben niederländische Mediziner untersucht.

An der randomisierten Studie nahmen 51 Patienten teil. Alle litten unter Rückenschmerzen, die ins Bein ausstrahlten. Um das ISG als Ausgangspunkt der Beschwerden zu identifizieren, mussten Schmerzen in der Iliosakralregion bestehen und unterhalb des Gesäßes ausstrahlen, mindestens drei Provokationstests am ISG bei zwei aufeinanderfolgenden Untersuchungen positiv ausfallen und andere Schmerzursachen per MRT ausgeschlossen worden sein.

Drei Behandlungsverfahren wurden miteinander verglichen: Physiotherapie zur Stärkung der Rücken- und Beckenbodenmuskulatur (15 Patienten), manuelle Therapie zur Mobilisierung des ISG (18), und intraartikuläre Injektion von Lidocain und Triamcinolon (18). Vor Beginn der Therapie, nach sechs und nach zwölf Wochen wurden die Patienten neurologisch untersucht, wobei der Untersucher die Art der Therapie nicht kannte. Die Probanden füllten einen Fragebogen aus, der dazu diente, den Grad ihrer Schmerzen zu bewerten. Als

erfolgreich galt die Therapie, wenn die Beschwerden bei einem der Nachuntersuchungstermine vollständig verschwunden waren bzw. die Schmerzen nach zwölf Wochen gegenüber dem Ausgangsbefund abgenommen hatten.

Ein Erfolg dieser Art ließ sich insgesamt bei 56% der Patienten erreichen – mit allerdings deutlichen Unterschieden zwischen den einzelnen Verfahren. So lag die Erfolgsrate unter Physiotherapie bei 20%, nach Manualtherapie erreichte sie 72%, und die Kortikoidinjektionen waren bei 50% der Patienten erfolgreich. Ein statistisch signifikanter Unterschied ergab sich jedoch nur zwischen der Manual- und der Physiotherapie.

Die holländische Studie weist allerdings einige Besonderheiten auf. Die Rate der Ischialgiepatienten, deren Beschwerden vom ISG verursacht wurden, betrug unter den genannten diagnostischen Kriterien 41%. Im Vergleich zu anderen in der Literatur vermerkten Anteilen ist das relativ viel. Möglicherweise gab es dabei eine Reihe von falsch posi-

Bei rund 72% lag die Erfolgsquote der manuellen Therapie bei ISG-bedingten Rückenschmerzen in der Studie von Visser et al.

tiven Befunden, zumal die diagnostische Infiltration eines Lokalanästhetikums ins betroffene ISG aus naheliegenden Gründen unterblieb. Zudem war die Nachbeobachtungszeit mit drei Monaten relativ kurz, was auch an der kurzen Therapiedauer lag: Für die Physiotherapie waren maximal sechs Wochen, für die manuelle Therapie nur zwei Sitzungen und für die Spritzenbehandlung maximal zwei Injektionen vorgesehen.

Fazit: Manualtherapie hat sich in dieser kleinen, einfach verblindeten prospektiven Studie als überlegenes Verfahren zur Therapie ISG-bedingter Ischialgien erwiesen. Alternativ sollte die intraartikuläre Kortikoidinjektion erwogen werden.

Dr. Robert Bublak

Visser LH et al. Treatment of the sacroiliac joint in patients with leg pain: a randomized-controlled trial. Eur Spine J 2013, online 30. Mai; doi: 10.1007/s00586-013-2833-2

Zu viel Kalzium – zu viel des Guten

Eine Kalziumzufuhr von mehr als 1.400 mg pro Tag ist offenbar schädlich: Bei Frauen geht sie mit einer erhöhten (kardiovaskulären) Mortalität einher. Besonders gefährdet scheinen Frauen, die trotz hoher Kalziumzufuhr über die Nahrung auch noch Kalzium in Tablettenform zu sich nehmen.

In den vergangenen Jahren haben mehrere Studien einen Zusammenhang zwischen der Zufuhr größerer Mengen Kalziums und dem Auftreten kardiovaskulärer Ereignisse hergestellt. Zuletzt hatte eine im Februar in „JAMA“ veröffentlichte Untersuchung ergeben, dass Männer, die hochdosiert (≥ 1.000 mg/d) Kalzium supplementieren, ein erhöhtes Risiko haben, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Nun zeigt eine

prospektive Kohortenstudie aus Schweden, dass große Mengen an Kalzium auch für Frauen zu viel des Guten sein können.

Für die Studie haben Ärzte um Prof. Karl Michaëlsson von der Universität Uppsala Daten der Swedish Mammography Cohort analysiert. 61.433 Frauen mit Geburtsjahrgang 1914 bis 1948 waren, beginnend in den Jahren 1987 bis 1990, im Median 19 Jahre lang beobach-

tet worden. In dieser Zeit starben 11.944 Teilnehmerinnen, davon 3.862 aus kardiovaskulärer Ursache, 1.932 an einer ischämischen Herzerkrankung und 1.100 an einem Schlaganfall. 38.984 Frauen hatten bei Studienbeginn und zehn Jahre später detailliert über ihre Ernährung Auskunft gegeben.

Am höchsten war die (kardiovaskuläre) Mortalität bei Frauen, deren Ernährung mehr als 1.400 mg Kalzium pro Tag enthielt. Ihre Sterberate lag um 40% höher als jene von Frauen, die täglich nur 600–999 mg Kalzium über die Nahrung konsumierten. Ihre Mortalität durch kardiovaskuläre Ereignisse bzw. durch eine ischämische Herzkrankheit war ebenfalls deutlich gesteigert, und zwar um 49% bzw. 114%. Keinen Einfluss hat-