Physiotherapie und Krankengymnastik sollte man Patienten mit akuten Rückenschmerzen erst dann verordnen, wenn die Beschwerden trotz Analgetika nach 10–14 Tagen noch andauern.

© Christopher Pattberg/Stock.com

Akuter Rückenschmerz: Frühe Physiotherapie bringt keinen relevanten Nutzen

Die Lebenszeitprävalenz von akuten Rückenschmerzen beträgt 70 %. Rückenschmerzen sind für etwa 3–5 % aller Arztbesuche verantwortlich. Bei chronischen Rückenschmerzen ist der Nutzen der Physiotherapie belegt. Für die Akutsituation gibt es bisher relativ wenige Daten.

In einer randomisierten klinischen Studie mit 220 Teilnehmern wurde nun untersucht, ob Patienten mit neu aufgetretenen lumbalen Rückenschmerzen von einer früh einsetzenden Physiotherapie profitieren. Einschlusskriterien waren akute Rückenschmerzen in den zurückliegenden 16 Tagen, Alter zwischen 18 und 60 Jahren und ein Wert auf der Oswestry Disability Index Skala von 20 oder höher. Patienten mit radikulären Schmerzen wurden ausgeschlossen.

Alle Patienten bekamen Instruktionen, wie sie sich bezüglich der Rückenschmerzen verhalten sollten. Der Hälfte der Patienten erhielten viermal eine Physiotherapie. Begonnen wurde damit üblicherweise 72 Stunden nach dem Arztkontakt. Die Physiotherapie umfasste unter anderem Manualtherapie und Bewegungsübungen. Außerdem lehrten die Therapeuten den Patienten Übungen zur Kräftigung der Muskulatur.

Dokumentiert wurden die Werte der Oswestry Disability Index Skala nach

vier Wochen und nach einem Jahr, die Reduktion der Schmerzintensität, die Lebensqualität und die weitere/neuerliche Inanspruchnahme des Gesundheitssystems wegen Rückenschmerzen. In die übliche Therapie wurden 112 Patienten randomisiert, in die frühe Physiotherapie 108. Die Patienten waren im Mittel 36 Jahre alt und zu 50 % weiblich. Zwei Drittel der Patienten nahmen NSAR ein, ein Drittel erhielt zur Analgesie Opioide. Zwei Drittel der Patienten hatten bereits in der Vergangenheit unter Rückenschmerzen gelitten. Die mittlere Schmerzintensität auf einer Skala von 0 bis 10 wurde mit 5 angegeben. Der Wert auf der Oswestry Disability Index Skala lag bei 40. Nach vier Wochen fand sich für den Oswestry Disability Index Score ein signifikanter Unterschied zugunsten der Physiotherapie, nach drei Monaten für die allgemeine Behinderung. Unterschiede in der Schmerzintensität ließen sich hingegen nicht nachweisen. Die Inanspruchnahme des Gesundheitssys-

tems war ebenfalls nicht unterschiedlich.

Fazit: Eine frühe Physiotherapie bei Patienten mit akuten lumbalen Rückenschmerzen führt im Vergleich zur konventionellen Behandlung nur zu einer geringen Verbesserung der Behinderung und der Schmerzintensität. *red*

Fritz JM et al. Early physical therapy vs usual care in patients with recent-onset low back pain: A randomized clinical trial. JAMA 2015; 314: 1459–67

Kommentar

Diese prospektive randomisierte Studie zeigt, dass die frühe Physiotherapie bei Patienten mit akuten Rückenschmerzen zu einer geringeren Besserung von Beschwerden und Behinderungen nach vier Wochen führt. Hierbei muss berücksichtigt werden, dass alle Patienten medikamentös behandelt wurden. Für den klinischen Alltag bedeutet dies, dass zunächst bei Patienten mit akuten Rückenschmerzen der Verlauf unter medikamentöser Therapie mit NSAR und bei starken Schmerzen mit retardierten Opioiden abgewartet werden kann. Bestehen die Schmerzen länger als 10–14 Tage, sollten allerdings Physiotherapie und Krankengymnastik zum Einsatz kommen.

Prof. Dr. med. Hans-Christoph Diener
Direktor der Klinik für Neurologie,
Universitätsklinikum Essen