

Fibromyalgie

Den Schmerz wegtrainieren

Fragestellung: Unterscheiden sich Krafttraining und aerobes Ausdauertraining in ihrer Wirksamkeit bei der Behandlung der Fibromyalgie?

Hintergrund: Die Fibromyalgie ist eine Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis, die überwiegend Frauen im mittlerem Lebensalter betrifft und mit Gelenk- und Muskelschmerzen einhergeht, ohne dass sich morphologische Veränderungen an Gelenken oder Muskulatur oder pathologische Laborwerte nachweisen lassen. Die Therapie erfolgt multidisziplinär durch Verhaltenstherapie, Biofeedback, Ausdauertraining und Krafttraining. Medikamente sind nur marginal wirksam. Sowohl für Krafttraining wie für aerobes Ausdauertraining ist eine Wirksamkeit auf die Schmerzintensität nachgewiesen. Allerdings gab es bisher keine prospektive randomisierte Vergleichsstudie beider Therapieansätze.

Patienten und Methodik: Die Studie wurde an der Mayo-Clinic in Rochester in den USA durchgeführt. Sie schloss 72 Patienten ein, wobei die Hälfte ein dreiwöchiges Krafttraining absolvierte und die andere Hälfte ein aerobes Ausdauertraining. Die Therapie erfolgte im Rahmen einer tagesklinischen Betreuung, die unter anderem Entspannungsverfahren, Biofeedback, Stressmanagement und Schmerzbewältigung umfasste. Der primäre Endpunkt war die Schmerzintensität zu Beginn

und am Ende der dreiwöchigen Therapiephase. Sekundäre Endpunkte waren Kraftmessungen in den Beinen und die Schmerzschwellen von Triggerpunkten.

Ergebnisse: Die initiale Schmerzintensität in der Therapiegruppe mit Krafttraining betrug 46 Einheiten und in der Gruppe mit aeroben Ausdauertraining 48 Punkte, nach drei Wochen betragen die entsprechenden Schmerzintensitäten 34 und 37 Punkte. Die Unterschiede zwischen den beiden Therapiegruppen waren nicht signifikant. Dies galt auch für alle sekundären Endpunkte.

Schlussfolgerungen: Bei Patientinnen mit Fibromyalgie sind Krafttraining und aerobes Ausdauertraining gleichermaßen wirksam, um eine signifikante Reduktion der Schmerzintensität zu erreichen.

Hooten WM, Qu W, Townsend CO et al. Effects of strength vs aerobic exercise on pain severity in adults with fibromyalgia: A randomized equivalence trial. *Pain* 2012; 153: 915–23



© Elbe-Pictures / Panthermedia.com

Körperliche Ertüchtigung ist ein wichtiger Therapiebaustein bei der Fibromyalgie.

Kommentar: Diese randomisierte Studie zeigt überzeugend, dass sowohl Krafttraining wie aerobes Ausdauertraining die Schmerzintensität bei Patientinnen mit Fibromyalgie reduziert. Hier muss allerdings berücksichtigt werden, dass die beiden experimentellen Therapien Bestandteil eines komplexen integrierten Therapieprogramms waren und daher nicht allein für die Verbesserung der Schmerzintensität verantwortlich gemacht werden können. Die hier beobachteten Reduktionen der Schmerzintensität sind klinisch relevant

und belegen die Wichtigkeit eines interdisziplinären Therapieansatzes mit körperlicher Ertüchtigung und verhaltenspsychologischen Ansätzen der Schmerztherapie.

Leider kann die Studie nicht die Frage beantworten, ob die Kombination aus Krafttraining und Ausdauertraining zu einer weiteren Reduktion der Schmerzintensität führen würde.

Hans-Christoph Diener, Essen

InFo Neurologie & Psychiatrie wertet laufend unter anderem folgende Zeitschriften aus:

Acta Psychiatr Scand • Am J Psychiatry • Ann Neurol • Arch Gen Psych • Arch Neurol • Arzneimitteltherapie • Behav Res Ther • Biol. Psychiatry • BMJ • Brain • Brit J Psychiatry • Cephalalgia • Cerebrovasc Dis • Compr Psychiat • Epilepsia • Eur Arch Psy Clin N • Europ Neurology • Eur Psychiatry • J Clin Psychiatry • J Nerv Ment Dis • J Neurol • J Neurol Neurosurg Psychiatry • J Personal Dis • J Psychiat Res • JAMA • Headache • Lancet • Lancet Neurol • Mol Psychiatry • N Engl J Med • Nat Med • Nature • Nervenarzt • Neurology • Neuropsychopharmacol • Pain • Pharmacopsychiatry • Ppmp • Proc Natl Acad Sci USA • Psychiat Res • Psychol Med • Psychopharmacology • Science • Stroke • Zeitschrift für PPP