



## Wassergymnastik ist gut gegen Rückenschmerzen

*Warmes Nass gibt Auftrieb* -- Autorin: E. Oberhofer

Aquatraining ist deutlich effektiver als eine Kombi aus Nervenstimulation und Wärmetherapie.

Eine chinesische Studie belegt: Rückenschmerzpatienten profitieren von regelmäßiger Wassergymnastik. Die Forscher ließen 56 Patienten zweimal die Woche jeweils eine Stunde lang im Becken trainieren, 3 Monate lang. Die zeitgleiche Vergleichsintervention mit 57 Teilnehmern bestand aus einer Kombi aus transkutaner elektrischer Nervenstimulation (TENS) und Wärme spendendem Infrarotlicht, beides nacheinander über jeweils 30 Minuten auf die schmerzenden Stellen appliziert.

Nach 3, 6 und 12 Monaten wurden die Effekte der jeweiligen Maßnahme auf Alltagsfunktionen und Schmerzen gemessen. Ergebnis: Das professionell angeleitete Aquatraining schnitt zu allen Zeitpunkten signifikant besser ab als die physikalischen Maßnahmen. Im Vergleich zur Kontrollgruppe nahmen die Bewegungseinschränkungen deutlich stärker ab – mit einem Unterschied von 1,77, 2,42 und 3,61 Punkten auf der 24er-Skala nach einem Viertel-, einem halben bzw. einem Jahr. Der Ausgangswert hatte in beiden

Gruppen bei über 8 gelegen, nach einem Jahr waren 3,5 bzw. 6,7 Punkte erreicht. Signifikant waren auch die Auswirkungen der Wassergymnastik auf die Schmerzen: Spitzen konnten im Vergleich um zusätzliche 0,79, 1,34 bzw. 2,04 Punkte abgemildert, ihre Ausprägung im Wochendurchschnitt deutlich reduziert werden.

„Das Wasser gibt Auftrieb, es speichert Wärme und gibt diese an den Körper weiter“, begründen die Autoren die Effekte. ■

**Quelle:** Peng MS et al. JAMA Network Open 2022; doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.42069

## Erst Migräne, später Hypertonie

**Signifikante Assoziation** -- Finnische Forscher rufen Ärzte, die Menschen mit Migräne behandeln, zu verstärkter Wachsamkeit auf: Diese Patienten entwickeln auf längere Sicht öfter Bluthochdruck. Ihre Untersuchung bediente sich der Daten von 8.600 Probanden, die in den Jahren 1998, 2003 und 2012 an einer populationsbasierten Kohortenstudie teilgenommen hatten – ein Fünftel litt an Migräne.

Zu Beginn der Studie lagen die Blutdruckwerte der Probanden im Normbereich. Im Verlauf der 15-jährigen Nachbeobachtung erhielten 26,9% der Teilnehmer mit Migräne und 21,7% derer ohne Migräne eine Hypertoniediagnose. Nach Abgleich von Einflüssen wie Geschlecht, Gewicht, Rauch-/Trinkverhalten gab sich für Migränepatienten ein signifikant erhöhtes Risiko für Hypertonie,

abzulesen an einem um 37% erhöhten Zahlenverhältnis von Hypertonikern zu Normotonikern in der Migränegruppe verglichen mit dem Verhältnis unter Nichtmigränikern. Die Verbindung Migräne-Hypertonie läuft laut Autoren über das Renin-Angiotensin-System, weshalb auch manche ACE-Hemmer und Sartane vor Migräneattacken schützten. *rb* ■

**Quelle:** Entonen AH et al. Eur J Pub Health 2022; doi: 10.1093/eurpub/ckab219