

Pilates bei chronischen Nackenbeschwerden

Eine systematische Übersichtsarbeit

Keller Andrea und Mizza Lilian, Phy 16

Einleitung

Chronische Nackenschmerzen sind eine weltweit verbreitete Problematik und führen zu starkem Leiden, Einschränkungen im Alltag und Gesundheitskosten. Die Ursachen sind vielfältig und meistens unspezifisch. Häufig sind Schwächen der Nackenmuskulatur (tiefe Nackenflexoren) vorhanden. Die Pilates-Methode hat diesbezüglich, als aktive Körper-Geist-Therapie, eine schmerzenkende und kräftigende Wirkung. Bisher ist bekannt, dass körperliche Aktivität chronische Nackenbeschwerden vermindert. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Pilates-Training einen positiven Effekt auf die Schmerzintensität und die Alltagseinschränkung bei Patientinnen und Patienten mit chronisch lumbalen Rückenbeschwerden hat. Das Ziel dieser Bachelorthese ist es zu untersuchen, ob dieser Effekt auch bei Patientinnen und Patienten mit chronischen Nackenbeschwerden aufzuzeigen ist. [1] [2]

Fragestellung

Hat die Pilates-Methode einen positiven Effekt auf die Schmerzintensität und die Alltagseinschränkung bei Personen mit chronischen Nackenschmerzen?

Methodik

- **Datenbanken:** PubMed, PEDro, Google Scholar und Cochrane Library
- **Einschlusskriterien:** Personen mit chronischen Nackenschmerzen (beide Geschlechter, erwachsene Personen), Pilates als eine Intervention, Schmerz und Alltagseinschränkung als Ergebnis, Neck Disability Index (NDI)/ Northwick Park Neck Pain Questionnaire (NPQ) und Visual Analogue Scale (VAS)/ Numeric Rating Scale (NRS) als Assessments
- **Beurteilung der Studienqualität:** Mittels «Graphic Appraisal Tool for Epidemiological studies» (GATE-Frame)
- **Berechnung der Effektstärken:** Mithilfe des Online-Tools «Psychometrica» in die «Effektstärke d»

Ergebnisse

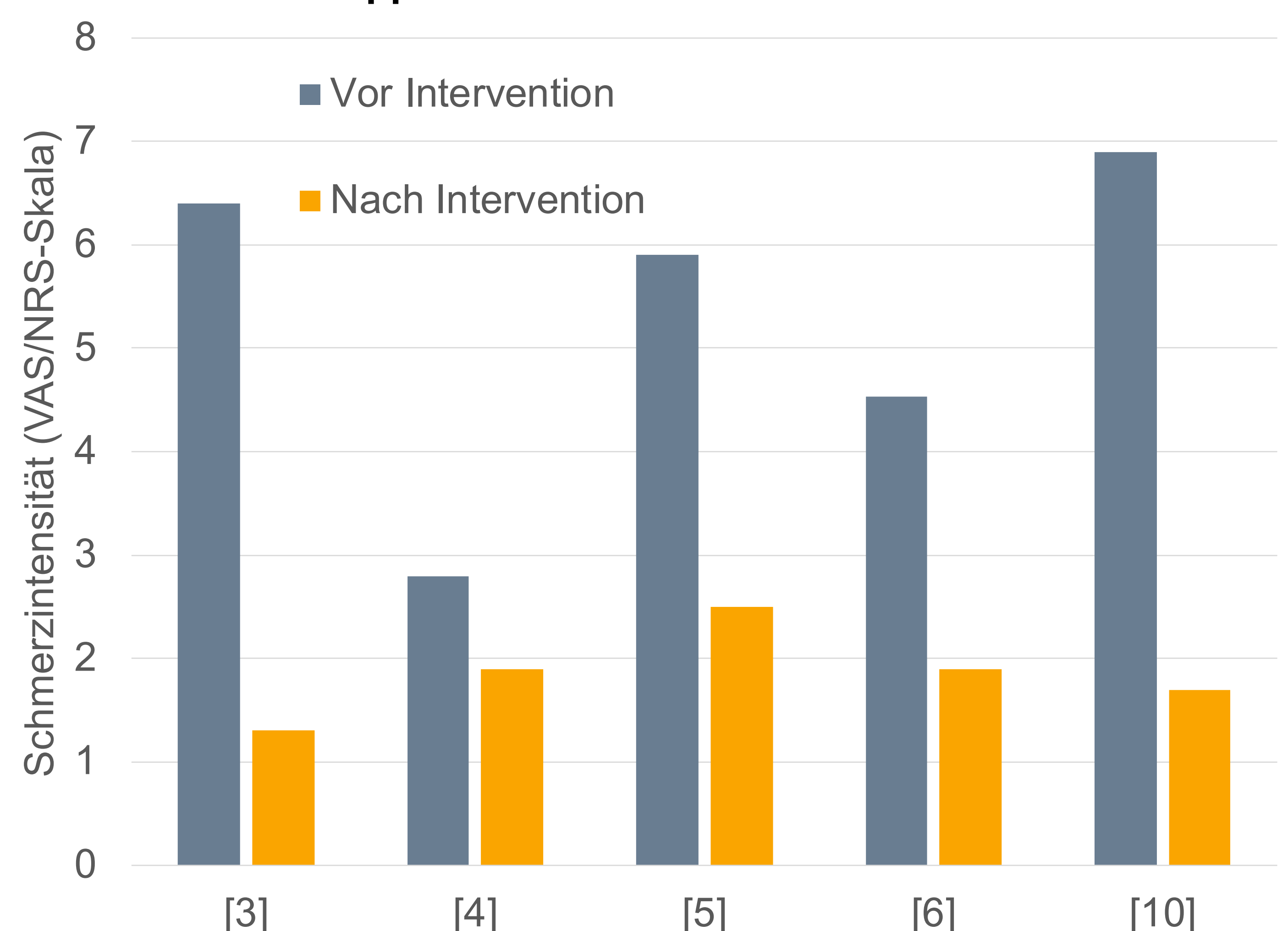
Tabelle 1: Statistische Signifikanz der Studienergebnisse (Schmerzintensität und Alltagseinschränkung)

Studien	Statistische Signifikanz	
	Schmerzintensität	Alltagseinschränkung
De Araujo Cazotti et al. (2018) [3]	Ja (NRS)	Ja (NDI)
Dunleavy et al. (2015) [4]	Ja (NRS)	Ja (NDI)
Lee et al. (2016) [5]	Ja (VAS)	Ja (NDI)
Mallin und Murphy (2013) [6]	Ja (NRS)	Ja (NDI)
Rajalaxmi et al. (2017) [7]	-	Ja (NPQ)
Scollay (2016) [8]	Ja (VAS)	Ja (NPQ)
Smit (2009) [9]	Ja (NRS)	Ja (NDI)
Ulug et al. (2018) [10]	Ja (VAS)	Ja (NDI)

Abkürzungsverzeichnis: NRS: Numeric Rating Scale, VAS: Visual Analogue Scale, NDI: Neck Disability Index, NPQ: Northwick Park Neck Pain Questionnaire

- Acht Studien wurden eingeschlossen
- Beurteilung mittels modifiziertem GATE-Frame: zwei Studien mit moderatem und sechs Studien mit hohem Verzerrungsrisiko bewertet
- In allen Studien statistisch signifikante Verbesserung der Schmerzintensität und Alltagseinschränkung in der Pilates-Gruppe
- Statistisch signifikant besseres Resultat der Pilates-Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe in zwei Studien

Vergleich der Schmerzintensität (VAS/NRS-Skala) der Pilates-Gruppe vor und nach der Intervention



Diskussion

- Die geringe methodische Qualität der Studien schwächt die Aussagekraft
- Die hohe Heterogenität der Interventions- und Kontrollgruppen und der Interventionszeit sowie die fehlende Nachbeobachtung bei fünf Studien schwächen die Aussagekraft weiter
- Bis auf die Validität des NPQ sind alle Messinstrumente (VAS, NRS und NDI) valide und reliabel, was die Gültigkeit der Ergebnisse erhöht
- Die Ergebnisse sind klinisch relevant

Schlussfolgerung

Nach kritischer Beurteilung der Ergebnisse kann angenommen werden, dass Pilates-Training einen positiven Effekt auf die Schmerzintensität und die Alltagseinschränkung bei Personen mit chronischen Nackenschmerzen hat.

Von den Autorinnen wird empfohlen, Elemente der Pilates-Methode bei Patientinnen und Patienten mit chronischen Nackenschmerzen in die Physiotherapie zu integrieren. Sie können auch als Heimübungen mitgegeben werden.

Quellenverzeichnis

[1] Geweniger und Bohlander (2016), Das Pilates-Lehrbuch; [2] Simmenroth-Nayda (2010), Angewandte Schmerztherapie und Palliativmedizin; [3] De Araujo Cazotti et al. (2018), Archives of Physical Medicine and Rehabilitation; [4] Dunleavy et al. (2015), Physiotherapy; [5] Lee et al. (2016), Journal of Physical Therapy Science; [6] Mallin und Murphy (2013), Journal of Bodywork and Movement Therapies; [7] Rajalaxmi et al. (2017), ResearchGate; [8] Scollay (2016), ResearchBank; [9] Smit (2009), ResearchGate; [10] Ulug et al. (2018), Journal of Rehabilitation Medicine