

Aus Wissenschaft und Forschung

Weniger Rückenschmerzen dank Yoga

Mit chronischen Schmerzen im Lendenwirbelbereich haben viele Menschen zu kämpfen, eine wirklich wirksame Therapie gibt es allerdings nicht. Eine der vielen verschiedenen Behandlungsformen, die bei chronischen Rückenschmerzen zur Anwendung kommt, ist Yoga. Bisher gibt es jedoch nur wenige zuverlässige Studiendaten, die die Wirksamkeit von Yoga belegen.

Deshalb rekrutierten Wissenschaftler von der Universität in Seattle 228 Erwachsene, die seit mehr als drei Monaten unter Rückenschmerzen litten und teilten sie einer von drei Behandlungsgruppen zu.

Die Teilnehmer der ersten Gruppe nahmen 12-mal an einem wöchentlichen Yoga-Kurs teil und wurden dazu angehalten, auch zu Hause zu üben. Gelehrt wurde dabei Viniyoga, mit 17 verschiedenen Positionen und Atemübungen.

Die Patienten der zweiten Gruppe absolvierten einen vergleichbaren Stretching-Kurs, bei dem Aerobic-Übungen mit Kraft- und Dehnungsübungen kombiniert wurden. Die dritte Gruppe, die als Kontrollgruppe diente, führte selbstständig Gymnastik nach den Anleitungen in einem Selbsthilfe-Buch durch.

Nach jeweils 12 und 26 Wochen wurden die Patienten per Telefon befragt, wie sehr sie im Alltag durch die Rückenschmerzen eingeschränkt wurden (Funktionsstatus des Rückens) und wie hoch ihr Schmerzpegel war.

Im Vergleich zur Kontrollgruppe zeigte sich bei der Yoga-Gruppe sowohl nach 12 als auch nach 26 Wochen eine deutliche Verbesserung der Mess-Parameter. Ein ähnliches Bild ergab der Vergleich der Stretching-Gruppe mit der Kontrollgruppe.

Zwischen den beiden Behandlungsgruppen konnten die Wissenschaftler allerdings keine nennenswerten Unterschiede feststellen: Yoga und Stretching sind demnach etwa gleich wirksam, um die Beschwerden von Patienten mit chronischen Rückenschmerzen und die Funktionsfähigkeit des Rückens zu verbessern.

Quelle: Sherman Karen J. et al; Arch Intern Med. 2011;171(22):2019-2026