

# Große Übersichtsstudie: Osteopathie hilft gegen Rückenschmerzen während und nach der Schwangerschaft



Große Übersichtsstudie zeigt statistisch signifikante, klinisch relevante Erfolge

## **Forschung: Osteopathie hilft gegen Rückenschmerzen während und nach der Schwangerschaft**

Osteopathie hilft bei Rückenschmerzen während und nach einer Schwangerschaft – den klinisch relevanten Nutzen beweist eine Übersichtsstudie, die 2017 im englischen Fachjournal *Journal of Bodywork and Movement Therapies* veröffentlicht wurde. Auch bei der Verrichtung von Alltagstätigkeiten belegt die Metaanalyse aus acht Studien mit 850 Teilnehmerinnen spürbare Verbesserungen durch Osteopathie. Bis auf gelegentliche Müdigkeit bei einigen Patientinnen nach der osteopathischen Behandlung kam es zu keinen Nebenwirkungen.

Ein weiterer wichtiger Beitrag zur osteopathischen Forschung, meint der Verband der Osteopathen Deutschland (VOD) e.V., der die Erstellung der Fachinformation finanziell unterstützt und dessen Mitglieder Helge Franke und Sebastian Belz die Übersichtsstudie gemeinsam mit dem Osteopathen Gary Fryer und Jan-David Franke erstellt haben.

Schwangere können ein Lied davon singen: Schmerzen im Bereich des unteren Rückens und des Beckengürtels sind häufig; vor allem während des dritten Trimesters. Etwa jede zweite schwangere Frau leidet darunter. Untersuchungen zeigen zudem, dass selbst zwölf Monate nach der Schwangerschaft Rücken- und Beckengürtelschmerzen bei ca. 67% der Frauen vorhanden sind.

Die Ursache für Rückenschmerzen während der Schwangerschaft ist unklar und scheint unspezifisch zu sein, wobei ein Bezug zu Veränderungen in der Körperhaltung diskutiert wird. Ähnlich unklar sind die Gründe für die Entstehung von Beckengürtelschmerzen, wobei muskuloskelettale Ursachen weitaus häufiger angenommen werden als Störungen der Beckenorgane. Die Europäischen Richtlinien empfehlen bei schwangerschaftsbezogenen Rückenschmerzen eine angemessene Aufklärung der Patientinnen, verbunden mit der Aufforderung, sich aktiv zu bewegen. Wo es angezeigt ist, sollen individuelle Übungen angeboten werden. Ob dies wirklich hilft, ist durch Studien jedoch nur unzureichend belegt.

Die Übersichtsstudie ging der Frage nach, wie wirksam die osteopathische Behandlung bei Frauen mit Rückenschmerzen während und nach der Schwangerschaft ist. Osteopathie als eigenständiges

medizinisches Diagnose- und Behandlungssystem betrachtet den Patienten als Ganzes. Osteopathen untersuchen und therapieren ausschließlich mit ihren Händen; dabei steht die Suche nach den Ursachen der Beschwerden im Vordergrund. Die Behandlung kann durchaus Empfehlungen zum Lebensstil und die Berücksichtigung des psychosozialen Hintergrundes enthalten. Gemessen wurde der Erfolg an der Schmerzabnahme und dem funktionellen Status, d.h. an der Fähigkeit der Patientinnen, Alltagsverrichtungen ohne Einschränkungen ausüben zu können. Zudem wurde erfasst, ob es bei der osteopathischen Behandlung zu Nebenwirkungen kam.

Acht Studien mit 850 Teilnehmerinnen erfüllten die Einschlusskriterien der Übersichtsstudie. Insbesondere die Osteopathinnen und Osteopathen aus Deutschland zeigten mit sechs von acht Studien ein herausragendes Bemühen und Forschungsinteresse an Frauen mit Rückenschmerzen während und nach der Schwangerschaft, bei dem es sich nach wie vor um ein klinisches Problem handelt, von dem nur wenige Aspekte gut untersucht sind. Die Autoren der Übersichtsstudie verweisen darauf, dass weitere Studien die berechneten Ergebnisse verändern können. Größere und qualitativ hochwertige klinisch randomisierte Studien wären wünschenswert.

Der VOD wurde 1994 in Wiesbaden gegründet und hat mehr als 4300 Mitglieder. Der älteste und mitgliederstärkste Berufsverband Deutschlands verfolgt im Wesentlichen folgende Ziele: Die Etablierung des eigenständigen Berufs des Osteopathen auf qualitativ höchstem Niveau, sachliche und neutrale Aufklärung über Osteopathie und Qualitätssicherung im Interesse der Patienten. Darüber hinaus vermittelt der VOD hoch qualifizierte Osteopathen.

Literatur: Franke, Helge et al.: Osteopathic manipulative treatment for low back and pelvic girdle pain during and after pregnancy: A systematic review and meta-analysis. Journal of Bodywork and Movement Therapies, Volume 21, Issue 4, 752 - 762

Download der Studie: [osteopathie.de/fachinfo\\_rschw](http://osteopathie.de/fachinfo_rschw)

Download einer Kurzversion: [osteopathie.de/patienteninfo\\_rschw](http://osteopathie.de/patienteninfo_rschw)