

31.03.2014 | Orthopädie und Unfallchirurgie | Nachrichten | Online-Artikel

Gymnastik trotz Schmerzen

Arthrose-Hände nicht in den Schoß legen!

verfasst von: Dr. Elke Oberhofer

Eine spezielle Gymnastik mit Gummiball und Bändern kann bei Patienten mit Handarthrose zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden führen; dies legt eine randomisierte Vergleichsstudie aus Norwegen nahe.

Bewegung trotz Schmerzen tut offenbar nicht nur Gonarthrosepatienten gut, auch Patienten mit einer Arthrose in den Fingern oder im Daumensattelgelenk profitieren möglicherweise von einer gezielten Gymnastik. Die Europäische Rheuma-Gesellschaft EULAR (European League Against Rheumatism) empfiehlt bei Handgelenksarthrose bereits seit Jahren Übungen, die die Beweglichkeit (ROM, Range of Motion) erhöhen und die Gelenke kräftigen sollen; die Datenlage ist allerdings nicht sehr überzeugend, es mangelte bislang vor allem an randomisierten Studien. Eine solche hat nun ein norwegisches Team vorgelegt.

Das Team aus Ergotherapeuten und Rheumatologen um Toril Hennig vom Martina Hansens Hospital im norwegischen Sandvika haben für ihre Vergleichsstudie 80 Patientinnen randomisiert: Diese waren im Durchschnitt 61 Jahre alt, wurden seit mindestens drei Monaten wegen einer Arthrose der Hand (Fingergelenke oder Karpometakarpalgelenk I) medikamentös behandelt; dennoch litten alle unter deutlichen Beschwerden, die sie bei ihren Alltagsaktivitäten behinderten.

Die eine Hälfte der Teilnehmerinnen wurde nun nach dem Zufallsprinzip einer Gymnastikgruppe zugeteilt, die andere bildete die Kontrollgruppe.

Gymnastik mit Gummiball und -bändern

Das Gymnastikprogramm erstreckte sich über drei Monate. Die Frauen dieser Gruppe machten Griffübungen mit einem Gummiball (Durchmesser: 7 cm) und trainierten ihr Daumengelenk mithilfe von Gummibändern. In den ersten zwei Wochen waren drei Übungseinheiten wöchentlich mit jeweils 10 Repetitionen pro Übung vorgesehen, in den darauffolgenden beiden Wochen steigerte sich die Intensität auf 12 Repetitionen. Wer es schaffte, konnte dann für den Rest der dreimonatigen Trainingsphase die Übungen 15-mal wiederholen. Im Durchschnitt kamen die Frauen auf 37 Trainingssitzungen à 23,6 Minuten.

Wie Hennig und Kollegen in den „Annals of Rheumatism“ berichten, machte sich der Unterschied nach drei Monaten deutlich bemerkbar: Im sogenannten PSFS (Patient-Specific Functional Score) – hier wird auf einer 10-Punkte-Skala die Fähigkeit gemessen, bestimmte Alltagstätigkeiten auszuführen – war die Gymnastikgruppe der Kontrollgruppe mit einem Unterschied von 1,4 Punkten signifikant überlegen. Während 13 Patientinnen aus der Interventionsgruppe eine Besserung berichteten, waren es in der Kontrollgruppe nur zwei. Bei 24 gegenüber 30 Patientinnen hatte es keine Veränderung gegeben, über eine Verschlechterung klagten lediglich zwei Patientinnen in der inaktiven Gruppe.

Verbesserung auch bei den Schmerzen

In zweiter Linie hatten die Forscher auch Gelenkschmerzen und Griffstärke gemessen. Auch die Ergebnisse zu diesen sekundären Endpunkten sprachen für die Handgymnastik: So hatten die Schmerzen, gemessen auf einer 10-Punkte-Skala (Numeric Rating Scale, NRS), deutlicher abgenommen ($p = 0,02$), die Griffstärke hatte sich in der linken Hand um 53,5 N gesteigert, rechts um 44,6 N. In der 10-Punkte-FIHOA-Skala (Functional Index of Hand Osteoarthritis) zur Aktivität lag der Unterschied bei 3,2 Punkten zugunsten der Gymnastikgruppe. Nach den Kriterien der Fachgesellschaften OMERACT und OARSI hatten auf die Gymnastik 16 Patientinnen angesprochen; in der Kontrollgruppe, die nur eine Informationsbroschüre zum Nutzen ergonomischer Maßnahmen erhalten hatte, waren es zwei.

„Die Ergebnisse zeigen, dass man mit Handgymnastik eine klinisch relevante funktionelle Besserung erzielen kann“, resümieren Hennig und Kollegen. Damit sei man im Einklang mit den bisherigen Empfehlungen der EULAR zur Handarthrose. Die Autoren setzen sich nun dafür ein, das „kostengünstige

und effektive Bewegungsprogramm“ in die Standardversorgung von Patienten mit Handarthrose aufzunehmen. Hierfür stehen jedoch noch weitere Studien aus, die die Effizienz auch bei Männern und vor allem in einem größeren Kollektiv bestätigen.

Lesen Sie mehr

Weitere Beiträge finden Sie im Dossier Rheumatische Erkrankungen.

Literatur

Arthropedia

Grundlagenwissen der Arthroskopie und Gelenkchirurgie erweitert durch Fallbeispiele, Videos und Abbildungen. Zur Fortbildung und Wissenserweiterung, verfasst und geprüft von Expertinnen und Experten der Gesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchirurgie (AGA).

Jetzt entdecken!

Neu im Fachgebiet Orthopädie und Unfallchirurgie



04.07.2024 | Nacken- und Rückenschmerz | Nachrichten

Engpass-Syndrom als Rückenschmerz-Ursache oft übersehen?

Hinter anhaltenden Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbel könnte ein Engpass-Syndrom der oberen Gesäßnerven stecken. Wie eine Studie aus Istanbul nahelegt, wird dieses in der Praxis möglicherweise häufig übersehen.

IT für Ärzte | Nachrichten

Sechs Monate E-Rezept – Erfolgsgeschichte mit Schattenseiten

244 Millionen E-Rezepte sind in sechs Monaten eingelöst worden: Nach einem halben Jahr zieht die Betriebsgesellschaft gematik eine positive Zwischenbilanz. Doch noch sind nicht alle Akteure begeistert.

IT für Ärzte | Nachrichten

So können sich Praxen vor Cyberkriminalität schützen

Immer wieder werden Arztpraxen Opfer von Netzverbrechern. Der typische Hacker war einmal, Cyberkriminalität ist sehr vielfältig, berichtet Lars Korunalp. Der IT-Berater gibt Tipps und nennt konkrete Maßnahmen, wie sich Praxen vor Zugriffen aus dem Internet schützen können.

27.06.2024 | HSK 2024 | Kongressbericht

Medizinforschungsgesetz: Mustervertragsklauseln werden verbindlich

Das Medizinforschungsgesetz fand bei Vertretern der Pharmaindustrie beim Hauptstadtkongress großen Zuspruch. Jetzt müssten weitere Schritte folgen. Für Herbst ist ein interdisziplinärer Dialog geplant.

Update Orthopädie und Unfallchirurgie

Bestellen Sie unseren Fach-Newsletter und bleiben Sie gut informiert.

[Newsletter bestellen](#)

[» zur Themenseite Orthopädie und Unfallchirurgie](#)

SpringerMedizin.de – Mein Fachwissen. Aktuelle, verlässliche Information und Fortbildung für Ärztinnen und Ärzte im Berufsalltag.

Direktzugriff

Home
Fachgebiete
CME-Fortbildung
Facharzt-Training
Webinare
Zeitschriften
Bücher
e.Medpedia

Abo-Shop

e.Med Interdisziplinär
e.Med für Ihr Fachgebiet
e.Medpedia
e.Dent
Zeitschriften
Bücher
FlapFinder
Angebote für Kliniken

Folgen Sie uns

Instagram
X
Facebook
YouTube
LinkedIn

Für Mitglieder von Fachgesellschaften

Organ-Zeitschriften
BDC
BDI
DGIIN

Meine Inhalte

Meine Lesezeichen
Meine Newsletter
Mein CME (Punktekonto)
Mein e.Med
Meine Zeitschriften
Mein b.Flat
Mein e.Dent

Info- und Hilfeseiten

Info & Hilfe
Kundenservice
Über SpringerMedizin.de
Warum registrieren?
Nachhaltigkeitsinitiative Impuls
Für Autorinnen und Autoren
Für Gutachterinnen und Gutachter
Mediadaten & Werbemöglichkeiten
Jobbörse

Rechtliche Informationen

Allgemeine Geschäftsbedingungen
Nutzungsbedingungen
Datenschutzerklärung
Impressum
Cookies verwalten
Verträge hier kündigen
DGN
DGOU, BVOU, DGU, DGOOC und VLOU
DGRh
DOG
Deutsche Schmerzgesellschaft

DGIM

ÖGKJ

DGKJ
