

ABSTRACT

Effekte eines Jonglierkurses bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen - Eine randomisierte kontrollierte Studie -

Astrid Polzer; Michael Richter

Einleitung

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen stellen eine Volkskrankheit in Deutschland dar. Bis zu 80% aller Erwachsenen in Deutschland leiden mindestens einmal in ihrem Leben an einer Rückenschmerzepisode (1). Einfluss auf die Chronifizierung der Beschwerden hat unter anderem das Angst-Vermeidungs-Verhalten sowie bio-psycho-soziale Faktoren (2).

Jonglage

Jonglieren aktiviert die gesamte Muskulatur, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit wird gefördert. Jonglage kann Stress abbauen und meditativ sein (3). Es bringt Spaß und Motivation bei gleichzeitiger physischer Aktivität. Oft vermiedene Bewegungen sind beim Jonglieren unausweichlich.

Diese Studie untersucht die Effekte eines Jonglierkurses auf die Schmerzwahrnehmung und Lebensqualität bei chronischen Rückenschmerzpatienten.

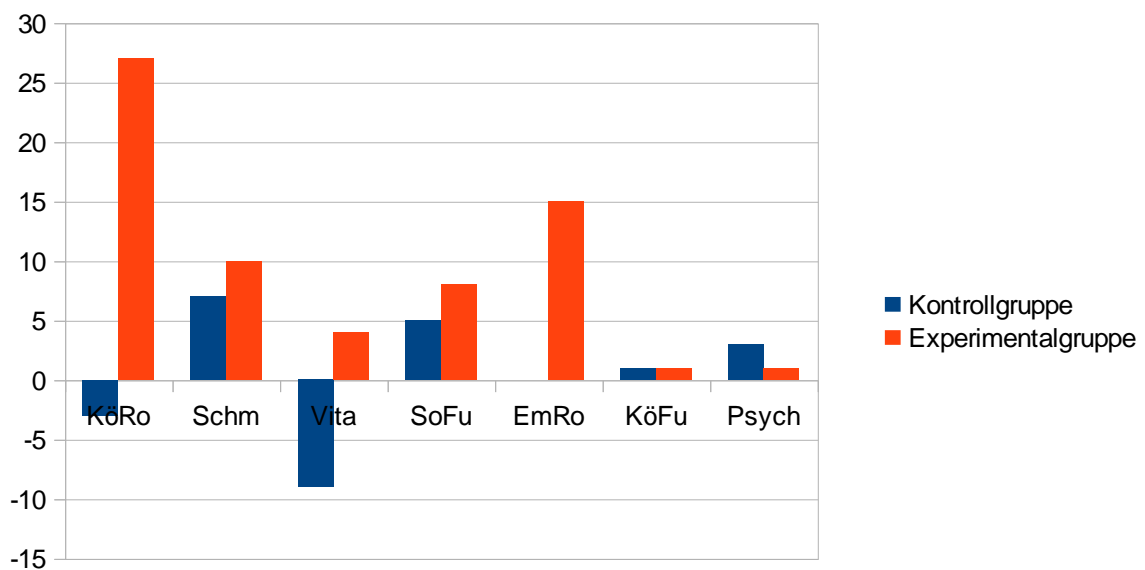
Methode

Eine randomisierte kontrollierte Studie mit 18 Teilnehmern wurde angelehnt an ein Crossover-Design durchgeführt. Einschlusskriterien waren unspezifische Rückenschmerzen seit mindestens sechs Monaten. Die Ergebnisse wurden mit einer VAS und dem SF 36 vor Beginn und nach Abschluss des 5-wöchigen Jonglierkurses erfasst. Es ergaben sich 13

Teilnehmer, die zur Experimentalgruppe gezählt wurden und 8 Teilnehmer der Kontrollgruppe. 8 Probanden der Experimentalgruppe nahmen mindestens vier Mal am Jonglierkurs teil.

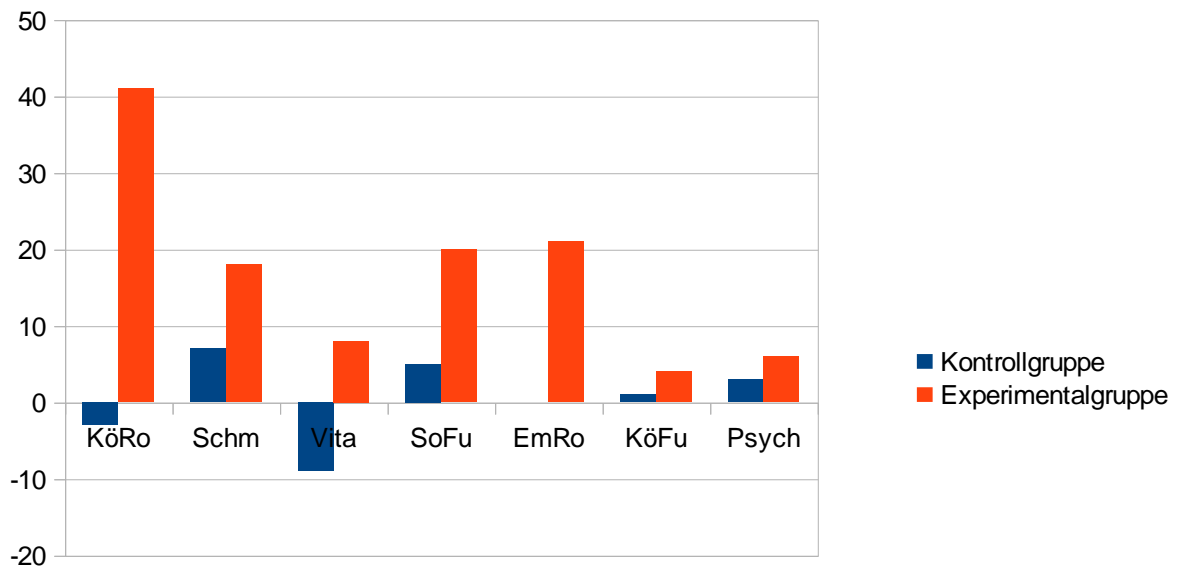
Ergebnis

Die durchschnittlichen Veränderungen der Jongliergruppe (n=13), waren in den Subskalen des SF 36 „Körperliche Rollenfunktion“ (KöRo), „Schmerzen“ (Schm), „Vitalität“ (Vita), „soziale Funktionsfähigkeit“ (SoFu) und „emotionale Rollenfunktion“ (EmRo) am höchsten. In den genannten Skalen verbesserten sich die Experimentalgruppe um 27/100 (KöRo); 10/100 (Schm); 4/100 (Vita); 8/100 (SoFu) und 15/100 (EmRo) Punkte.



Durchschnittliche Veränderung der Gruppen im Vergleich in den Subskalen des SF 36

Eine Betrachtung der Probanden die am regelmäßigsten am Jonglierkurs teilnahmen (n = 8), weist noch bessere Ergebnisse auf.



Durchschnittliche Veränderungen der regelmäßigen Teilnehmer als Experimentalgruppe

Die Schmerzen reduzierten sich bei den regelmäßigen Teilnehmern des Jonglierkurses im Durchschnitt um 1,4 Punkte auf der VAS, die Kontrollgruppe verändert sich nicht.

Diskussion

Die Ergebnisse sind auf Grund der kleinen Gruppengröße nicht aussagekräftig genug um definitive Schlussfolgerungen ziehen zu können.

Diese Pilotstudie bietet einen Einblick in mögliche positive Effekte von Jonglage auf die Schmerzwahrnehmung und Lebensqualität von chronischen Rückenschmerzpatienten und motiviert zu weiteren Untersuchungen.

LITERATUR

1. Airaksinen O, Brox JI, Cedraschi C, Hildebrandt J, Klüber-Moffett J, Kovacs F. 2004. European guidelines for the management of chronic nonspecific low back pain. www.backpaineurope.org/web/files/WG2_Guidelines.pdf a. Zugriff am 1.11.2010
2. Verbunt JA, Seelen HA, Vlaeyen JEW, van de Heijden GJ, Heuts PH, Pons K. 2003. Disuse and deconditioning in chronic low back pain: concepts and hypotheses on contributing mechanisms. *European Journal of Pain* 7: 9-21
3. Kiphard EJ, Schachel A. 1992. Therapeutische Möglichkeiten. *Kaskade* 26: 4-9