

Rückenschmerzen**Yoga wirkt so gut wie Physiotherapie**

Mit Rückenschmerzen besser zur Krankengymnastik oder ab auf die Yogamatte? US-Forschern zufolge hilft beides gleich gut. Und wer sich so bewegt, braucht weniger Schmerzmittel.

Der herabschauende Hund, die Katze, der Baum, der Halbmond - beim Yoga wird der Rücken in zahlreichen Posen gestärkt. Dass die Sportart gegen Rückenschmerzen hilft und vorbeugen kann, **ist bekannt**. Aber hilft Yoga ebenso gut wie Physiotherapie, deren Kosten in den meisten Fällen immerhin von Krankenkassen erstattet werden?

Ja, sagt ein Team von Forscherinnen und Forschern aus den USA. Die Wissenschaftler hatten 320 Menschen mit chronischen Schmerzen im unteren Rücken zufällig drei Gruppen zugeordnet: Die erste besuchte drei Monate lang einmal in der Woche Yogakurse, im Anschluss machten die Probanden damit neun Monate lang weiter oder praktizierten zu Hause auf der Matte.

Die zweite Gruppe ging innerhalb von drei Monaten 15 mal zur Physiotherapie und führte die gelernten Übungen zu Hause fort. Die dritte Gruppe bekam lediglich ein Ratgeberbuch mit Informationen zu Rückenschmerzen mit Selbsthilfetipps überreicht, außerdem wurde den Teilnehmern regelmäßig ein Newsletter zu dem Thema gemailt.

Weniger Beschwerden, weniger Schmerzmittel

Zu Beginn und nach drei Monaten gaben die Probanden in zwei standardisierten Fragenbögen an, wie stark ihre Schmerzen waren und unter welchen Einschränkungen sie litten. Außerdem dokumentierten die Teilnehmer, ob und wie viele Schmerzmittel sie einnahmen, berichten die Forscher **in der Fachzeitschrift "Annals of Internal Medicine"**.

Das Ergebnis: In der Yogagruppe nahmen die Rückenbeschwerden ebenso stark ab wie in der Physiotherapie-Gruppe. Auch ein Jahr später hatten diese Teilnehmer noch messbar weniger Schmerzen und körperliche Einschränkungen als zu Beginn der Studie. Aber auch jene Probanden, die lediglich Informationsmaterial zum Rücken bekommen hatte, litten am Ende der Untersuchung weniger unter Schmerzen.

Ein deutlicher Unterschied zeigte sich bei der Einnahme von Schmerzmitteln: Die Yoga- und Krankengymnastik-Probanden brauchten messbar weniger solche Arzneien als die Informationsgruppe. "Yoga scheint eine vernünftige Alternative zu sein, um chronische Schmerzen im unteren Rücken zu behandeln", schlussfolgern die Autoren.

In Deutschland bekommen im Schnitt acht von zehn Menschen mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen. Das Volksleiden gehört zu den häufigsten Ursachen von Berufsunfähigkeit, es **verursacht jährlich rund 40 Millionen Fehltage** und kostet jährlich mehrere Milliarden Euro. Immer häufiger werden die Betroffenen im Krankenhaus behandelt

und auch **immer häufiger operiert** - mit regionalen Unterschieden. Das ist längst nicht in jedem Fall sinnvoll, denn bei dem weitaus größten Teil (zwischen 75 und 90 Prozent) verschwinden die Beschwerden von alleine wieder.

Der Schmerz entsteht dem Robert Koch-Institut (RKI) zufolge bei einem Großteil der Rückengeplagten (etwa 85 Prozent) **nicht durch einen Schaden an der Wirbelsäule**. Experten sehen als eine der wichtigsten Ursachen, dass viele Menschen hauptsächlich sitzen und zu wenig gehen, laufen, Rad fahren, schwimmen oder anderen Sport treiben.

Neben dem Bewegungsmangel haben auch psychische Belastungen einen großen Einfluss auf die Rückengesundheit. Hier könnte Yoga einen zusätzlichen Nutzen haben. Denn neben mehr Kraft und Flexibilität sollen die Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen - fast ausnahmslos gehört zu einer Yogastunde auch eine Meditation.

hei

URL:

<http://www.spiegel.de/gesundheitsdiagnose/rueckenschmerzen-yoga-wirkt-so-gut-wie-physiotherapie-a-1153077.html>

Verwandte Artikel:

Deutschland-Studie: Wo Rückenpatienten am häufigsten operiert werden (19.06.2017)

<http://www.spiegel.de/gesundheitsdiagnose/rueckenschmerzen-in-deutschland-wird-vielerorts-zu-oft-operiert-a-1152864.html>

Mythos oder Medizin: Schadet krummes Sitzen dem Rücken? (17.11.2014)

<http://www.spiegel.de/gesundheitsdiagnose/rueckenschmerzen-krummes-sitzen-schadet-der-wirbelsaeule-nicht-a-999919.html>

Sport bei Rückenschmerzen: "Besser man sucht sich was, das Spaß bringt" (26.02.2014)

<http://www.spiegel.de/gesundheitsdiagnose/pilates-und-yoga-sind-extrem-wirksam-fuer-den-rueckenschmerzen-a-955631.html>

Übungen gegen Verspannungen: Fit im Büro (21.07.2014)

<http://www.spiegel.de/gesundheitsernaehrung/verspannungen-im-nackten-und-ruecken-kleine-uebungen-fuers-buero-a-982059.html>

Chronische Rückenschmerzen: Da helfen keine Spritzen (19.06.2014)

<http://www.spiegel.de/gesundheitsdiagnose/rueckenschmerzen-da-helfen-keine-spritzen-a-975874.html>

Studie zu Schreibtisch-Sitzern: Neun Lümmelpositionen fürs Büro (12.03.2013)

<http://www.spiegel.de/karriere/studie-zu-sitzpositionen-am-schreibtisch-luemmeln-im-buero-a-888074.html>

Yoga-Verletzungen: Riskante Körperkunst (03.07.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheitsernaehrung/gefaehrliches-yoga-koerperkunst-mit-nebenwirkungen-a-811246.html>

Studie: Yoga beweist sich gegen Rückenschmerz (26.10.2011)

<http://www.spiegel.de/gesundheitsernaehrung/studie-yoga-beweist-sich-gegen-rueckenschmerz-a-845403.html>

Mehr im Internet

"Annals of Internal Medicine": Yoga, Physical Therapy, or Education for Chronic Low Back Pain

<http://annals.org/aim/article/2633222/yoga-physical-therapy-education-chronic-low-back-pain-randomized-noninferiority>

Rückenschmerzen: Themenheft des Robert Koch-Instituts

http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/rueckenschmerzen.pdf?__blob=publicationFile

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich für die Inhalte externer Internetseiten.

© SPIEGEL ONLINE 2017

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH