

Massagetherapie gegen MS-Fatigue

Datum: 08.09.2022

Original Titel:

Effectiveness of massage therapy on fatigue and pain in patients with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Kann Massagetherapie Fatigue und Schmerz bei MS lindern?
- Review über 10 Studien mit 421 Patienten, [Meta-Analyse](#) über 6 Untersuchungen
- Signifikant lindernder Effekt auf die Fatigue

DGP - Fatigue und Schmerz reduzieren die Lebensqualität von Patienten mit Multipler Sklerose besonders häufig. Die vorliegende Übersichtsanalyse über 10 Studien zeigte, dass Massagetherapie einen positiven Einfluss auf diese Symptome haben kann und eine mögliche ergänzende Therapie besonders bei Fatigue darstellen könnte.

Fatigue und Schmerz sind wesentliche, belastende Symptome der Multiplen Sklerose (MS) und werden von Patienten häufig als Symptome angegeben, die die Lebensqualität besonders reduzieren. Die vorliegende Studie ermittelte, ob Massagetherapie einen positiven Einfluss auf Fatigue und Schmerzen bei MS haben kann.

Forschung zur Frage, ob Massagetherapie bei diesen MS-Symptomen helfen kann, ermittelten die Forscher aus medizin-wissenschaftlichen Datenbanken wie PubMed, Web of Science, Embase, Ovid, Scopus und Cochrane Library. Veröffentlichungen bis November 2020 wurden berücksichtigt, wenn die Wirkung von Massage auf Fatigue (Fatigue Severity Scale) und Schmerz berichtet wurde.

Meta-Analyse: Kann Massagetherapie Fatigue und Schmerz bei MS lindern?

10 Studien entsprachen den Kriterien. Die Untersuchungen wurden jeweils mit zwischen 17 und 75 Patienten durchgeführt, insgesamt konnten 421 Patienten betrachtet werden. In allen Studien nahmen mehr Frauen als Männer teil. Kein Teilnehmer brach die jeweilige Studie ab. In 7 Studien wurde die Massage mit Standardbehandlung verglichen, in 2 Studien stand Massage im Vergleich zu Entspannungstherapie (Relaxation) und in 1 Studie wurden zwei Arten von Massage miteinander verglichen. Die Zahl der Behandlungseinheiten reichte von 1 bis 8, mit zwischen einer bis zwei täglichen bis zu einer wöchentlichen Einheit. Massagebehandlungen dauerten zwischen 5 und 25 Minuten, wobei 25 Minuten die typischste Behandlungsdauer darstellte.

Von den 10 Studien konnten 6 in die Meta-Analyse aufgenommen werden. Massage hatte einen

signifikanten lindernden Effekt auf die Fatigue (-1,62; 95 % [Konfidenzintervall](#): -2,40 - -0,83; $p < 0,00001$). 4 Studien betrachteten den Effekt von Massage auf Schmerzen – 3 Studien sahen eine signifikante Verbesserung der Schmerzintensität im Vergleich zu den Schmerzen vor Beginn der Therapie ($p < 0,05$), in 2 Studien konnte jedoch kein Unterschied zwischen [Kontrollgruppe](#) und Massagegruppe gesehen werden.

Signifikant lindernder Effekt auf die Fatigue

Massage kann demnach vermutlich als ergänzende, nicht-pharmakologische Therapie zur Linderung von Fatigue bei MS beitragen und eventuell auch Schmerzen reduzieren. Weitere Studien sind allerdings noch nötig, um Unklarheiten zur schmerzlindernden Wirkung und der besten Anwendungshäufigkeit zur Unterstützung bei Fatigue durch MS auszuräumen.

Referenzen:

Salarvand, S., Heidari, M. E., Farahi, K., Teymuri, E., Almasian, M., & Bitaraf, S. (2021). Effectiveness of massage therapy on fatigue and pain in patients with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis. *Multiple Sclerosis Journal - Experimental, Translational and Clinical*, 7(2), 205521732110227. <https://doi.org/10.1177/20552173211022779>

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“