

Trainingsprogramm verbessert Schmerzen und Körperhaltung bei Endometriose

Datum: 11.05.2018

Original Titel:

Efficacy of exercise on pelvic pain and posture associated with endometriosis: within subject design

Die Therapie der Endometriose ist auf Medikamente wie Schmerzmittel und Hormonpräparate oder auf eine Operation begrenzt. Alternative oder ergänzende Therapien und der Lebensstil spielen daher auch eine wichtige Rolle bei der Behandlung. Wissenschaftler aus Ägypten und dem Libanon untersuchten jetzt den Effekt von Bewegung und Sport auf die Endometriose.

Endometriose ist eine chronische Erkrankung, die bei etwa 10 % der Frauen im geschlechtsreifen Alter auftritt. Dabei wandert Gewebe der Gebärmutter und siedelt sich außerhalb der Gebärmutter an. Diese Endometrioseherde verhalten sich wie Gebärmuttergewebe und wachsen und schrumpfen mit dem Zyklus. Dies verursacht Schmerzen, Blutungen oder auch Unfruchtbarkeit. Chronische Schmerzen im Unterleib treten bei etwa der Hälfte der Patientinnen auf. Die Schmerzen können auch die Körperhaltung verändern und zu einer Krümmung der Haltung führen.

Die Wissenschaftler werteten die Daten von 20 Patientinnen zwischen 26 und 32 Jahren aus, denen mit einer Bauchspiegelung eine milde oder mittelschwere Endometriose diagnostiziert worden war. Die Patientinnen führten ein achtwöchiges Trainingsprogramm durch, das 24 Trainingseinheiten unter physiotherapeutischer Aufsicht sowie Training zu Hause umfasste. Die Einheiten bestanden aus verschiedenen Haltungsübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen, Kraftübungen, Dehnübungen und einer Ausdauerübung. Nach 8 Wochen konnten Schmerzen und Körperhaltung bei den Patientinnen verbessert werden.

Die Studie zeigt also eine positive Auswirkung von Bewegung auf Schmerzen und Körperhaltung bei Endometriose. Bewegung fördert vermutlich die Bildung entzündungshemmender Botenstoffe des Immunsystems und soll darüber hinaus Auswirkungen auf Menstruation, [Hormone](#) wie Östrogen und die Funktion der Eierstöcke haben.

Referenzen:

Awad E, Ahmed HAH, Yousef A, Abbas R. Efficacy of exercise on pelvic pain and posture associated with endometriosis: within subject design. *J Phys Ther Sci.* 2017;29(12):2112-2115. doi:10.1589/jpts.29.2112

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“