

Wenn die Migräne im Genick sitzt: die TCM-Massage Tuina kann chronischen Nackenschmerz lindern

Datum: 21.08.2018

Original Titel:

Effectiveness and Cost-Effectiveness of Tuina for Chronic Neck Pain: A Randomized Controlled Trial Comparing Tuina with a No-Intervention Waiting List

Zusammenfassend fand die Studie, dass die Tuina-Behandlung durchaus wirksamer gegen Nackenschmerzen hilft als Nichtstun. Aber wenn sie unverhältnismäßig teurer wäre, würde das möglicherweise nicht ausreichen, um die Kostenträger von der Sinnhaftigkeit der Behandlung zu überzeugen. Die Gesamtkosten unterschieden sich aber kaum zwischen der behandelten und der unbehandelten Gruppe bei einem Preis zwischen 10 und 35 € pro Sitzung. Die Methode bietet sich also eventuell auch für Migränepatienten mit dauerndem Nackenschmerz an. Zukünftige Studien sollen nun klären, wie wirksam Tuina im Vergleich zu anderen Behandlungen (statt des Wartens) ist.

Migränepatienten leiden sehr häufig unter hartnäckigen Nackenschmerzen. Dabei ist oft unklar, was zuerst kommt - die Verspannung, die dem Genick zusetzt, oder eine orthopädische Problematik, die die Muskeln verkrampfen lässt, oder die Migräne, die als oft frühes [Symptom](#) den Nackenschmerz aufziehen lässt. Die Genickschmerzen, egal aus welchem Grunde sie da sind, können mit verschiedenen Methoden angegangen werden. Einerseits medikamentös mit muskelentspannenden Mitteln, andererseits mit Dehnungs- und Stärkungsübungen, schließlich mit Massagen oder warmen und kalten Anwendungen. In China wird traditionell bei Nackenschmerz die Tuina-Therapie angewandt. Bei dieser aus der traditionellen chinesischen Medizin stammende Massage wird das weiche Gewebe gestrichen, geknetet und betrommelt wie auch in klassischen westlichen Massageanwendungen. Zusätzlich findet allerdings auch eine Art spezieller manueller Therapie der Rückenknöcher statt.

Hilft es, hartnäckige Nackenschmerzen mit Massage und manueller Therapie anzugehen?

In Zusammenarbeit mit Kollegen von der Charité-Universitätsmedizin Berlin, der Tianjin Universität für traditionelle chinesische Medizin in China und dem Zentrum für integrative Medizin der Universität Maryland im US-amerikanischen Baltimore untersuchte Studienleiterin Dr. Witt vom Institut für komplementäre und integrative Medizin der Universität Zürich, ob die traditionell-chinesische Tuinamassage positiv auf chronische Nackenschmerzen einwirken kann, wenn sie im Vergleich mit einer Kontrolle (Warteliste) überprüft wird. Zusätzlich sollte auch erfasst werden, ob die Behandlung kosteneffektiv durchgeführt werden kann, also auch sinnvoll Patienten vorgeschlagen werden könnte. Dieser Punkt ist natürlich auch relevant, um bei Krankenkassen die Erstattung der Behandlungskosten erreichen zu können.

Traditionell chinesische Therapieform: Tuina

92 ambulante Patienten mit chronischen Nackenschmerzen wurden zufällig entweder der Tuinaabehandlung oder einer Warteliste zugeordnet. Die Behandlung erfolgte in 6 einzelnen Sitzungen über eine Dauer von 3 Wochen. Die Schmerzintensität während der jeweils letzten 7 Tage wurde mit Hilfe einer visuellen Analogskala ermittelt, einer Art Schmerzlineal, auf dem größere Schmerzen als größere Strecken aufgetragen werden. Die Skala geht von 0 bis 100 mm, wobei Null absoluter Schmerzfreiheit, 100 dem schlimmsten vorstellbaren Schmerz entspricht. Dieser Wert wurde mit einer Woche Verzögerung im Anschluss an die Behandlung erfasst. Außerdem füllten die Teilnehmer verschiedene Fragebögen zu der Beeinträchtigung durch die Nackenschmerzen aus, sowie zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Auch die Menge der eingenommenen Schmerzmittel und die Kosten der Schmerzen wurden nach 4 Wochen (1 Woche nach Abschluss der Behandlung) und nach 3 Monaten ermittelt.

Von den 92 Patienten wurden je 46 behandelt oder mussten warten. Der Großteil der Teilnehmer waren Frauen (87 %) im mittleren Alter von 45 Jahren. In der Woche vor Behandlungsbeginn schätzten die Teilnehmer ihre Schmerzen auf der visuellen Analogskala auf fast 60 mm ein - sie litten also unter durchaus starken Schmerzen. Im Vergleich zur Wartegruppe konnte die Tuinaabehandlung diese Schmerzen deutlich lindern: nach 4 Wochen schätzten die behandelten Patienten ihre Schmerzen um 23 mm geringer ein als die unbehandelten Patienten. Auch nach 3 Monaten war der Unterschied noch deutlich mit 18 mm weniger Schmerz in der Behandlungsgruppe. Es wurden keine unerwünschten Ereignisse oder Nebenwirkungen berichtet.

Gute Linderung nach sechs Sitzungen über drei Wochen

Zusammenfassend fand die Studie, dass die Tuina-Behandlung durchaus wirksamer gegen Nackenschmerzen hilft als Nichtstun. Aber wenn sie unverhältnismäßig teurer wäre, würde das möglicherweise nicht ausreichen, um die Kostenträger von der Sinnhaftigkeit der Behandlung zu überzeugen. Die Gesamtkosten unterschieden sich aber kaum zwischen der behandelten und der unbehandelten Gruppe bei einem Preis zwischen 10 und 35 € pro Sitzung. Die Methode bietet sich also eventuell auch für Migränepatienten mit dauerndem Nackenschmerz an. Zukünftige Studien sollen nun klären, wie wirksam Tuina im Vergleich zu anderen Behandlungen (statt des Wartens) ist.

Referenzen:

Pach D, Piper M, Lotz F, et al. Effectiveness and Cost-Effectiveness of Tuina for Chronic Neck Pain: A Randomized Controlled Trial Comparing Tuina with a No-Intervention Waiting List. *J. Altern. Complement. Med.* 2017;acm.2017.0209.

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“