



Forschungsstelle Physiotherapiewissenschaft

Langzeitstudie Rückenschmerzen

Bewegungsmangel, Fehlbelastungen oder Stress – Rückenschmerzen haben unterschiedliche Ursachen und betreffen viele Menschen, fast jeder leidet einmal im Leben darunter. Rückenschmerzen zählen in der Schweiz mittlerweile zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Meistens sind Rückenschmerzen harmlos, treten plötzlich auf und verschwinden innerhalb einiger Tage oder Wochen oft von selbst wieder. Bleiben Rückenschmerzen bestehen, spricht man von chronischen Beschwerden. Trotz grosser medizinischer Fortschritte sind die Behandlungserfolge chronischer Rückenschmerzen immer noch unbefriedigend.

Diese wissenschaftliche Studie evaluiert die Zusammenhänge zwischen körperlichen und psychosozialen Faktoren bei Rückenschmerzen. Dafür werden Patientinnen und Patienten während eines Jahres begleitet.

Erkenntnisse der Studie könnten für die Prävention und zukünftige Behandlung der Volkskrankheit relevant sein.

Ausgangslage

Während der Grossteil der Personen mit akuten Rückenschmerzen innerhalb weniger Wochen schmerzfrei wird, entwickeln etwa 30% der Patientinnen und Patienten chronische Beschwerden. Diese Beschwerden bedeuten eine grosse persönliche Last für die Betroffenen und beeinflussen direkt ihr Sozialleben und ihre Arbeitstätigkeit. Zusätzlich fallen hohe Kosten im Gesundheitssystem an.

Die genauen Mechanismen beim Übergang von akuten zu chronischen Rückenschmerzen sind noch unbekannt. Meistens sind sie nicht das Ergebnis von Veränderungen an der Wirbelsäule, sondern eine funktionelle Störung im komplexen System aus Muskeln, Bändern und Gelenken des Rückens. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen

jedoch auch einen engen Zusammenhang zwischen körperlichen und psychosozialen Faktoren auf, die in diesem Prozess eine entscheidende Rolle spielen.

Bekannt psychosoziale Risikofaktoren sind

- unrealistische Befürchtungen über den Schweregrad der Rückenschmerzen
- zu passive oder überaktive Verhaltensweisen, wie zum Beispiel eine ausgeprägte Schonhaltung oder zu viel Aktivität
- ungenügende Bewältigungsmechanismen
- Stress

Obwohl solche Faktoren bekannt sind, wird sowohl bei der Ursache als auch bei der Behandlung von Rückenschmerzen ausschliesslich im körperlichen Bereich gesucht. Eine frühzeitige Berücksichtigung psychosozialer Faktoren könnte die Chronifizierung

beeinflussen und dazu beitragen, viel Leid zu vermeiden und hohe Kosten einzusparen.

Zielsetzung

Die vorliegende Langzeituntersuchung erhebt erstmals gleichzeitig klinische und psychosoziale Faktoren sowie Bewegungskontrolle und körperliche Aktivität und bringt diese in einen Zusammenhang. Bei ausgewählten Patientinnen und Patienten werden zusätzlich Messungen mit funktionellem MRI durchgeführt, um mögliche Veränderungen in den beteiligten Netzwerken im Gehirn zu verfolgen. Von grosstem Interesse ist die Vielfältigkeit der Verläufe und Behandlungsmöglichkeiten bei dieser Patientengruppe, besonders auch bei Betroffenen, bei denen die Rückenschmerzen ausheilen. Schlussendlich sollen die Ergebnisse helfen, Zusammenhänge dieses vielschichtigen Problems zu *verstehen*, Risiko- und Schutzfaktoren für die Entwicklung chronischer Rückenschmerzen zu *erkennen* und neue Ansätze für die Therapie zu *entwickeln*.

Methode und Vorgehen

Die Langzeituntersuchung dauert 12 Monate und umfasst 4x eine körperliche Untersuchungen und 5x eine Erhebung mit Fragebogen.

Einschlusskriterien:

- Rückenschmerzen im unteren Rückenbereich (Lendenwirbelsäule) seit höchstens 4 Wochen
- Zwischen 18 und 65 Jahren
- Gute Deutschkenntnisse
- Eine medizinische Behandlung ist nicht notwendig

Körperliche Untersuchung

- 4 Termine in lokalen Testzentren (4, 8, 12 und 26 Wochen nach Beginn der Rückenschmerzen)
- Untersuchung von Schmerzempfinden Körperwahrnehmung und Bewegungskontrolle
- Dauer: ca. 30 Minuten

Fragebogen

Beantwortung eines webbasierten / online Fragenbogens via PC / Handy nach 4, 8, 12, 26 und 52 Wochen, zu:

- Rückenschmerzen und möglichen Behandlungen
- psychosozialen Faktoren (Stress, Verhaltensweisen, Aufmerksamkeit)

- körperlicher Aktivität

Der Fragebogen wird online zu Hause oder im lokalen Testzentrum ausgefüllt. Dauer: ca. 30 Minuten.

Alle Daten werden streng vertraulich behandelt.

Projektleitung

Dr. Sabina Hotz Boendermaker

Projektdauer

01.09.2017 – 31.10.2021

Projektteam

Prof. Dr. Hannu Luomajoki
Bart Boendermaker, Doktorand
Fabian Pfeiffer, Doktorand

Projektpartner

Universitätsspital Zürich
Kantonsspital Winterthur
Medbase Gruppe
Medbase Winterthur Archhöfe, Physioscience Praxis
Physiotherapie Physion Meilen

Finanzierung

Fördermittel des Schweizerischen Nationalfonds

Projektstatus

Abgeschlossen

Kontakt

ZHAW Departement Gesundheit
Forschung & Entwicklung Physiotherapie
Dr. Sabina Hotz Boendermaker
Katharina-Sulzer-Platz 9
Postfach
CH-8401 Winterthur

Telefon +41 58 934 64 01

rueckenschmerzen.gesundheit@zhaw.ch
www.zhaw.ch/gesundheit