

Muskeltraining vertreibt hartnäckige Nackenschmerzen

Kopenhagen – Gezieltes Muskeltraining führt zur langfristigen Behebung einer Trapeziusmyalgie. Dies fanden Wissenschaftler des National Research Centre for the Working Environment (NRCWE) in Kopenhagen heraus. Sie publizierten ihre Ergebnisse in der Januarausgabe des Fachblatts *Arthritis Care & Research* (2008; 59: 84 - 91).

Nackenschmerzen haben in den vergangenen zwei Jahrzehnten zugenommen und liegen inzwischen nach der häufigsten Skelettmuskelstörung, dem Rückenschmerz, an zweiter Stelle. Frauen leiden häufiger daran als Männer. In der Vergangenheit lieferten Studien widersprüchliche Aussagen darüber, ob Muskeltraining eine wirksame Behandlung darstellt.

Für ihre Studie rekrutierten die dänischen Wissenschaftler von September 2005 bis März 2006 94 Frauen von sieben Arbeitsstätten in Kopenhagen. Die Frauen verrichteten in ihrem Beruf Fließband- oder Büroarbeiten. 79 Prozent der Teilnehmerinnen saßen dabei über drei Viertel ihrer Arbeitszeit an einer Tastatur.

Nach einer Befragung zu etwaigen Schmerzen unterzogen sich die Frauen einer körperlichen Untersuchung zur diagnostischen Sicherung einer Trapeziusmyalgie. Daraufhin teilten die Forscher die Teilnehmerinnen in drei Gruppen. Die erste Gruppe unterzog sich einem speziellen überwachten Krafttraining zur Stärkung von Nacken- und Schultermuskulatur. Die zweite Gruppe trainierte im Rahmen eines allgemeinen Fitnessprogramms auf dem Radergometer. Die dritte Gruppe war die Kontrollgruppe. Sie erhielt lediglich eine Gesundheitsberatung. Die Übungsgruppen trainierten 20 Minuten an drei Tagen pro Woche über zehn Wochen lang.

Die Fitnessgruppe zeigte ein leichtes Nachlassen der Schmerzen nur im direkten Anschluss an die Übungen, während Teilnehmerinnen der Krafttraininggruppe eine Schmerzsenkung über einen längeren Zeitraum empfanden. Die Forscher konnten hierbei feststellen, dass der Rückgang der Trapeziusschmerzen mit der Zunahme der Muskelstärke korrelierte.

„Somit ist spezifisches Krafttraining des Nackens und der Schultermuskulatur die effektivste Behandlung für Frauen mit chronischen Nackenschmerzen“, schlussfolgern Gisela Sjoegaard und Lars Andersen vom NRCWE. „Basierend auf den erzielten Ergebnissen sollte überwacht dynamisches Krafttraining des schmerzenden Muskels drei Mal pro Woche für jeweils 20 Minuten als Behandlung bei Trapeziusmyalgie empfohlen werden.“

Links zum Thema

Abstract in *Arthritis Care & Research*
<http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/abstract/117870766/ABSTRACT?CRETRY=1&SRETRY=0>

NRCWE
<http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/?lang=en>