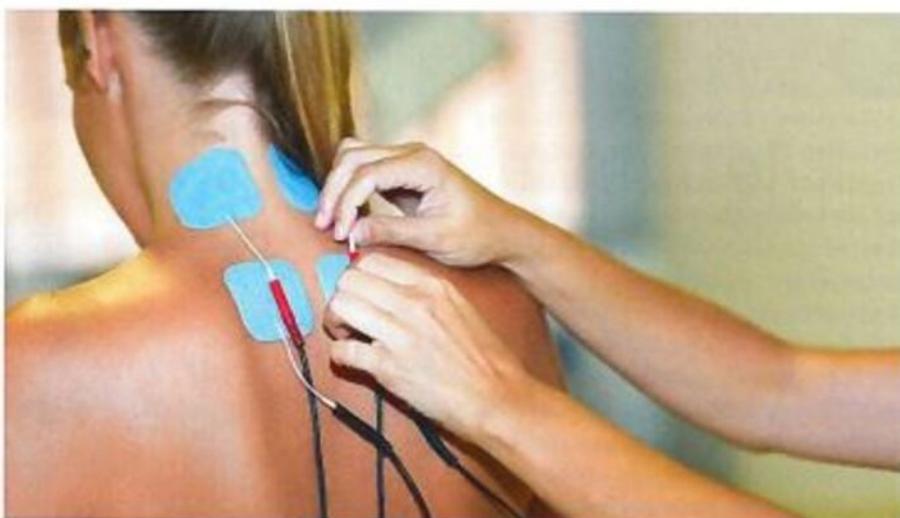


## Elektrische Muskelstimulation und Wärme reduzieren Kreuzschmerzen

Wenn Medikamente bei der Therapie chronischer Schmerzen nicht ausreichend wirken, kann Neurostimulation helfen. Eine interdisziplinäre Gruppe von Expertinnen und Experten hat ein Positionspapier erstellt, das einen Überblick über gängige Verfahren bietet und Empfehlungen gibt, wann und wie Neurostimulation angewendet werden sollte.



**C**hronische Kreuzschmerzen und andere chronische Rückenleiden sind das Gesundheitsproblem Nummer eins in Österreich. 26 Prozent der Bevölkerung über 15 Jahren sind davon betroffen. Oft gibt es keine eindeutigen Auslöser dafür, wie etwa einen Bandscheibenvorfall. Die sogenannten unspezifischen Rückenschmerzen werden bei bis



Dr. Stefan Neuwersch-Sommeregger, MSc

zu fünfzehn Prozent der Betroffenen zu einem dauerhaften Problem. „Chronische unspezifische Schmerzen im unteren Rückenbereich sind leider sehr schwer zu behandeln und führen weltweit zu mehr Behinderungen als

jede andere Krankheit“, berichtet ÖSG-Vorstandsmitglied Dr. Stefan Neuwersch-Sommeregger, MSc, Klinikum Klagenfurt am Wörthersee.

Mit einer aktuellen Studie konnten Dr. Neuwersch-Sommeregger und Kollegen nun bestätigen, dass eine Kombination aus elektrischer Muskelstimulation und Wärme eine echte Erleichterung bei chronischen unspezifischen Schmerzen im unteren Rückenbereich bringt. An der Untersuchung

nahmen insgesamt 100 Personen mit mittleren bis schweren Beschwerden teil. Ein Teil der Patientinnen und Patienten erhielt sechs Wochen lang eine Kombinationstherapie aus zwei verschiedenen Formen von elektrischer Muskelstimulation und Wärme, der Rest eine Placebo-Behandlung. Nach 18 Anwendungen verzeichneten die Patientinnen und Patienten mit der Kombinationstherapie eine deutliche Schmerzreduktion. Diese war auch noch zwölf Wochen später bei der Nachuntersuchung feststellbar. „Wir sind sehr froh, mit dieser Kombinationstherapie eine wirkungsvolle und sichere Methode gefunden zu haben, um Menschen mit chronischen Rückenschmerzen ein Stück Lebensqualität zurückzugeben. Gerade bei chronischen Schmerzpatienten sind nichtmedikamentöse, langfristig wirksame und nebenwirkungsfreie Therapien von entscheidender Bedeutung“, betont Dr. Neuwersch-Sommeregger.

#### Literatur:

Neuwersch-Sommeregger S, Likar R et al. Elektrische Muskelstimulation in Kombination mit Wärme bei Patienten mit chronischen unspezifischen Rückenschmerzen: Eine randomisierte, stratifizierte, doppelblinde, placebokontrollierte klinische Studie [Electrical muscle stimulation in combination with heat for patients with chronic, nonspecific low back pain: A randomized, double-blind, stratified, placebo-controlled clinical trial]. Schmerz. 2020 Feb; 34(1):65-73. German. doi: 10.1007/s00482-019-00431-2. PMID: 31784906. [Electrical muscle stimulation in combination with heat for patients with chronic, nonspecific low back pain: A randomized, double-blind, stratified, placebo-controlled clinical trial] - PubMed (nih.gov)