



## Krafttraining, multimodale Ansätze und Elektrostimulation gegen Schmerzen



Shutterstock

*Starke Muskeln sind ein wesentlicher Faktor für Prävention und Therapie von Schmerzen. Training ist das beste „Medikament“, auch die elektrische Stimulation der Muskeln mit speziellen Geräten wirkt stärkend – und kann sogar einfach daheim durchgeführt werden.*

**M**it kräftigen Muskeln lassen sich viele Beschwerden vermeiden oder lindern. Es ist in jedem Alter lohnend, die Muskeln zu stärken oder deren altersbedingten Abbau zu verhindern“, sagt Prim. Dr. Daniela Gattringer, Vorstandsmitglied der ÖSG, anlässlich der 19. Österreichischen Schmerzwochen der ÖSG. „Individuell angepasstes Training und ärztlich verordnete Elektrotherapien können hier viel bewirken.“

### **KNIEARTHROSE: STARKE STRECKMUSKULATUR VERBESSERT FUNKTIONALITÄT**

Warum ein Krafttraining der Kniegelenksmuskulatur gegen die Beschwerden von Arthrosepatienten hilft, konnte erst vor



Prim. Dr. Daniela Gattringer

Kurzem eine Studie klären: Die positiven Effekte werden im Wesentlichen durch den Kraftzuwachs der Streckmuskulatur erreicht. Für die Studie wurden Daten von 97 Patienten analysiert, die an Schmerzen und Einschränkungen infolge einer Gonarthrose litten, einer langsam voranschreitenden, nicht entzündlichen Abnutzung des Kniegelenks, die allmählich zu einer Zerstörung des Gelenknorpels und anderer Gelenkstrukturen führt. Ein Teil der

Patienten machte zwölf Wochen lang physiotherapeutisch betreutes Krafttraining, um die Knieextensoren zu stärken. Die Patienten gewannen in dieser Zeit an Kraft und Lebensqualität dazu: Die Kraftzunahme der Kniestrecke war für 38 Prozent der Schmerzlinderungen und für 60 Prozent der funktionellen Verbesserungen ursächlich.

### **ELEKTROTHERAPIE KRÄFTIGT MUSKELN**

Eine wichtige Möglichkeit zur Muskelstärkung ist die Elektrotherapie. Dabei wird der Muskel durch Stromimpulse dazu gebracht, sich anzuspannen. Das führt zu kräftigenden Reizen im Muskelgewebe. Die Stimulation wirkt jedoch auch über einen anderen Weg: Sie aktiviert zusätzlich die für Bewegung zuständigen Areale im Gehirn. „Ein Vorteil der Elektrostimulation ist, dass auch Patienten davon profitieren können, die vorübergehend oder längere Zeit nicht mobil sind – zum Beispiel nach einer Operation oder wegen schwerer Krankheit“, so Prim. Gattringer.

Genauso wie ein aktives Training muss auch die Elektrotherapie auf die individuellen Bedürfnisse eingestellt und regelmäßig an die Fortschritte bei der Muskelentwicklung angepasst werden. Damit sie Wirkung zeigt, sollte die Stromtherapie drei- bis fünfmal wöchentlich angewendet werden. Wichtig ist zum Start eine Abklärung und Therapieplanung durch einen

Facharzt oder eine Fachärztin für Physikalische Medizin. „Besonderen Charme hat, dass man die Elektrotherapie auch im eigenen Wohnzimmer fortsetzen kann, nachdem eine Ärztin oder ein Arzt die Therapie definiert und die Patienten entsprechend geschult hat. Die Geräte sind sehr einfach zu bedienen“, erklärt Dr. Gattringer.

Für ältere Patientinnen und Patienten ist Elektrotherapie besonders hilfreich. Das Risiko für Schmerzen und Stürze verringert sich und der Zustand der Betroffenen verbessert sich insgesamt. Für Menschen, die kaum mehr mobil sind, bedeutet mehr Muskelmasse eine Erleichterung beim Sitzen und einen Schutz gegen Druckstellen durch Wundliegen.

Prim. Gattringer: „Krafttraining, das ausschließlich auf Muskelwachstum zielt, ist für ältere Menschen oft eine zu große Herausforderung.“ Ein multimodales Therapiekonzept mit Elektrotherapie sei ein erfolgversprechender Ansatz, um älteren Menschen den oft schwierigen Einstieg in das Krafttraining zu erleichtern.

### **Quellen:**

- ▶ Hall M. et al. Osteoarthritis Cartilage 2018; 26: 495-500.
- ▶ A. Pietsch, E. Hartinger, F. Schombach und H. Riepenhof. Kraftzuwachs durch Effekte eines multimodalen Therapieprogramms bei Patienten mit Rückenbeschwerden zur Prävention des Muskelverlustes im Alter. 2019; 31: 46-54. doi: 10.5414/PRX0540.