



Chronische Nackenschmerzen

Kraniosakrale Therapie besser als bloßes Handauflegen

Kraniosakrale Therapie (CST) beeinflusst chronische Nackenschmerzen deutlicher als eine Scheintherapie. Zu diesem Ergebnis kamen Forscher um Heidmarie Haller am Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin an der Medizinischen Fakultät der Uni Duisburg-Essen. Sie randomisierten 54 Patienten zwischen 18 und 65 Jahren in zwei Gruppen. Alle hatten im Schnitt seit 9,6 Jahren unspezifische Nackenschmerzen mit einer Intensität von mindestens 45/100 mm auf der visuellen Analogskala (VAS). Keiner hatte Vorerfahrung mit CST. Über acht Wochen erhielten die Patienten einmal pro Woche für 45 Minuten entweder eine CST oder eine Scheinbehandlung.

Die CST enthielt unter anderem folgende Techniken:

- Lift des Os frontale und Os parietale
- atlantookzipitale Entspannung
- Traktion des Duraschlauchs
- Dekompression des Sphenobasilargelenks (Abb. 1)
- Gesprächsführung, um die Körperwahrnehmung und den Prozess der somato-emotionalen Entspannung zu unterstützen

Bei der Scheintherapie berührte der Therapeut dieselben Areale wie in der CST-Gruppe. Um die CST-Gesprächsführungstechniken zu simulieren, erhielten die Patienten der Kontrollgruppe verbale Instruktionen, um ihre Körperwahrnehmung zu verbessern. Sowohl Patienten als auch Untersucher und Statistiker waren gegenüber der Gruppenzugehörigkeit verblindet.

Die Outcomes erhoben die Wissenschaftler zu Beginn, nach acht Wochen und drei Monaten. Am wichtigsten war die durchschnittliche Schmerzintensität auf der VAS während der letzten sieben Tage. Außerdem überprüften die Autoren mit Fragebögen unter anderem die Aktivitätseinschränkung, Lebensqualität, Stresswahrnehmung sowie die Schmerztoleranz mittels Algometer an Mm. levator scapulae, trapezius und semispinalis capitis.

Die Schmerzintensität fiel in der CST-Gruppe nach acht Wochen von durchschnittlich 64 auf 32/100 mm und blieb auch nach drei Monaten bei diesem Wert. 20 Patienten (74%) beschrieben ihre Verbesserung nach acht Wochen als minimal bedeutsam (Schmerzreduktion mindestens 20%) – nach drei Monaten waren es 21 (78%). 12 Patienten (44%) gaben nach der Intervention über 50% Verbesserung an.

Bei der Scheintherapie war der Wert von 64 auf 53 und nach drei Monaten auf 48/100 mm gesunken. Bei elf Patienten (41%) war die Verbesserung mindestens 20%, nach drei Monaten waren es 14 (52%). Vier Patienten (15%) hatten sich um mindestens 50% verbessert.

Signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen gab es unter anderem auch bei sozialen und beruflichen Einschränkungen und Lebensqualität.

Die Autoren erachten daher die CST bei chronischen Nackenschmerzen als signifikant wirksam gegenüber einer Scheintherapie. *smo*

Clin J Pain 2015; DOI:10.1097/AJP.0000000000000290