

IFK-Wissenschaftspreis 2023: Untersuchung der Wirksamkeit von Ausdauertraining bei Nackenschmerzen

Erschienen am 24.10.2023

Mit ihrer Bachelorarbeit „Effectiveness of aerobic exercise in patients with neck pain“ belegten Sofia Grimmelsmann und Marie Kempe von der Hochschule Osnabrück den ersten Platz des IFK-Wissenschaftspreises 2023 in der Kategorie „Bachelorarbeit – Literatur/Konzept“.

Die Bachelorarbeit von Grimmelsmann und Kempe ist Teil eines Projekts, das die Effektivität von aeroben Übungen bei verschiedenen muskuloskelettalen Schmerzen untersucht. Daher wurden die Suchstrategien gemeinsam durchgeführt. In das systematische Review haben die Studentinnen randomisierte, kontrollierte Studien mit erwachsenen Teilnehmern mit Nackenschmerzen eingeschlossen. Insgesamt erfüllten sechs Studien mit neun Manuskripten die festgelegten Einschlusskriterien.

Alle Schritte dieser Arbeit wurden von zwei unabhängigen Gutachtern durchgeführt. Allerdings wiesen die inkludierten Studien eine hohe Risikoverzerrung auf, sodass die Gesamtevidenz für diese systematische Literaturrecherche als gering eingestuft wurde, so Grimmelsmann und Kempe. Aufgrund von vielen verschiedenen Interventionen und Untersuchungsergebnissen war es schwierig, die Ergebnisse zu vergleichen und Rückschlüsse zu ziehen. Insgesamt wurden viele Vorteile der Anwendung von Ausdauersport gefunden. Es wurde festgestellt, dass Ausdauersport Patienten mit Nackenschmerzen nicht nur dabei unterstützt, diese zu reduzieren, sondern auch die körperliche und emotionale Funktionsfähigkeit verbessert. Vor allem aerobe Übungen in Kombination mit anderen Therapien scheinen sehr effektiv in verschiedenen Bereichen zu sein. Des Weiteren scheint aerobes Training einen positiven Langzeiteffekt zu haben.

Grimmelsmann und Kempe stellten weiter fest, dass aerobes Training viele Vorteile für den Patienten bringen könnte, da es einfach, wenig kostspielig und in Gruppen durchführbar ist, besonders wenn die positiven Effekte von Ausdauersport in Bezug auf den allgemeinen Gesundheitszustand betrachtet werden. Da allerdings die Evidenz begrenzt, von geringer Qualität und heterogen ist, ist weitere Forschung in diesem Bereich notwendig, um genauere Ergebnisse zu erhalten. Daher kann keine sichere Aussage bezüglich der Wirksamkeit von aeroben Übungen anhand der vorliegenden Daten getroffen werden, schlossen die Preisträgerinnen.

Wir gratulieren herzlich zum Gewinn des ersten Platzes des IFK-Wissenschaftspreises in der Kategorie „Bachelorarbeit Literatur/Konzept“.

Die Artikel der weiteren Preisträger finden Sie hier.