

ZUSAMMENFASSUNG AUSGEWÄHLTER ERGEBNISSE

VERWENDUNG LUMBALER HILFSMITTEL ZUR PRÄVENTION WIEDERKEHRENDER UNTERER RÜCKENSCHMERZEN BEI HÄUSLICHEM PFLEGEPERSONAL

Roelofs PD, Bierma-Zeinstra SM, van Poppel MN, Jellema P, Willemsen SP, van Tulder MW, van Mechelen W, Koes BW

EINLEITUNG

Schmerzen im lumbalen Bereich des Rückens sind für viele Menschen ein großes Problem, welches zu hohen Kosten im Gesundheitssystem, Arbeitsausfall und sogar Erwerbsunfähigkeit führen kann. Die Prävalenz reicht von 15 bis 40 % in der Allgemeinbevölkerung und von 44 bis 72 % bei Pflegepersonal.

Viele Arbeitnehmer, vor allem mit körperlich belastenden Tätigkeiten, verwenden lumbale Hilfsmittel, um untere Rückenschmerzen zu behandeln, sowohl präventiv als auch rehabilitativ [Dillingham 1998].

Ziel dieser Studie war es, die therapeutische Wirksamkeit von Lumbalbandagen- und Orthesen anhand einer kontrollierten, randomisierten Langzeituntersuchung festzustellen. Getestet wurden die medizinischen Hilfsmittel von insgesamt 183 häuslichen Pflegetherapeuten, da Menschen in dieser Berufsgruppe besonders anfällig für Rückenschmerzen sind.

STUDIENDESIGN

prospektive, randomisierte, kontrollierte Kohortenstudie

METHODIK

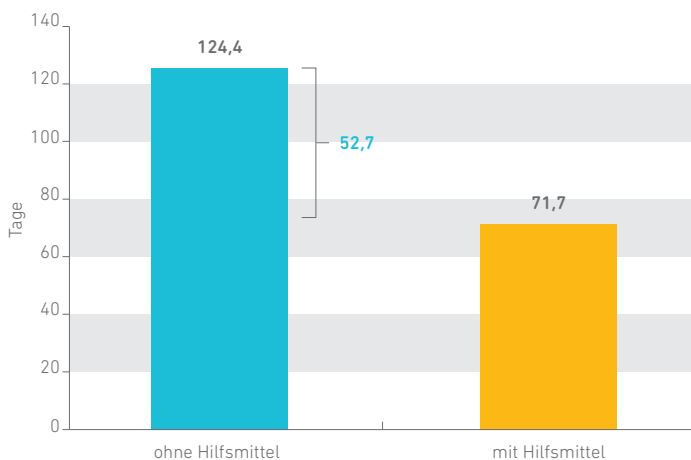
Durchschnittliche Probandencharakteristik:

	Mit Lendenunterstützung:	Kontrollgruppe:
Teilnehmer (n):	183	177
Geschlechterverteilung:	98 Prozent weiblich, 2 Prozent männlich	97 Prozent weiblich, 3 Prozent männlich
Alter:	41,8	41,5
BMI:	26,6	27,1
LWS-Rückenschmerzen*:	4,7	4,7
Rückeninvalidität *2:	29,6	30,7
radikuläres Lumbalsyndrom (n):	44	44

*: Durchschnittliche Schmerzen vor Studieneinschluss, auf einer Skala von 0 keine Schmerzen, bis 10 sehr starke Schmerzen
 *2: Durchschnittliche Rückeninvalidität vor Studieneinschluss, auf einer Skala von 0 keine Invalidität, bis 100 komplette Invalidität

Studiendauer:	12 Monate
Hilfsmittel:	LumboTrain Lady, LumboTrain, LordoLoc, LumboLoc
Datenanalyse:	Varianzanalyse mit einem Signifikanzniveau von 5%
Einschlusskriterien:	Mitarbeiter eines häuslichen Pflegeunternehmens in Rotterdam unspezifische Rückenschmerzen in den letzten 12 Monaten
Ausschlusskriterien:	Schwangerschaft Personen, die Blutdruckmedikamente nehmen auf eine spezifische Krankheit zurückzuführende Lendenschmerzen (z.B. rheumatoide Arthritis)
Outcome-Messungen:	Anzahl von Tagen pro Monat mit Lendenschmerzen Krankheitstage in 12 Monaten Schwere der Rückenschmerzen (Skala von 1 bis 10) Funktioneller Status (Quebec Back Pain Disability Scale)

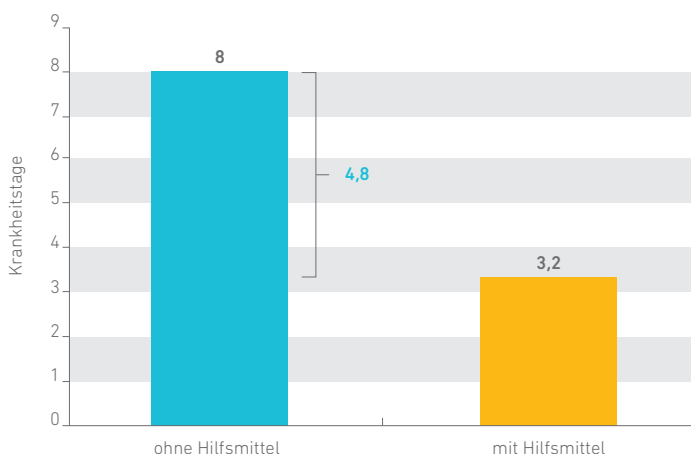
Anzahl der Tage mit Rückenschmerzen pro Jahr



Signifikante Reduktion der Tage mit Rückenschmerzen pro Jahr, durch das Tragen einer Lumbalbandage- oder Orthese.

Im Durchschnitt bedeutet das **52,7 Tage** weniger Schmerzen pro Jahr.

Durch Rückenschmerzen bedingte Krankheitstage pro Jahr



Signifikante Reduktion der durch Rückenschmerzen verursachten Krankheitstage pro Jahr, ermöglicht durch das Tragen einer Lumbalbandage- oder Orthese.

Im Durchschnitt bedeutet das **4,8 Krankheitstage** weniger pro Jahr.

DISKUSSION

Die Studie zeigt, dass die Verwendung von lumbalen Hilfsmitteln bei häuslichem Pflegepersonal die Schmerzen im unteren Rücken reduzieren kann. Sie führte zu knapp 5 Tagen weniger Rückenschmerzen pro Monat, was eine klinisch relevante Reduktion von 45 % verglichen mit der Kontrollgruppe darstellt. Die aus den Rückenschmerzen resultierenden Krankheitstage reduzierten sich um 60 %. Auch alle übrigen gemessenen Outcomes zeigten Vorteile der lumbalen Hilfsmittel gegenüber der Kontrollgruppe. Diese Ergebnisse werden durch eine unkontrollierte Projektstudie, welche ebenso häusliches Pflegepersonal mit häufigen Episoden unterer Rückenschmerzen unter der Verwendung lumbaler Hilfsmittel betrachtete, bestätigt. Es zeigte sich unter der Verwendung von lumbalen Hilfsmitteln eine um 45 % reduzierte Schmerzintensität und eine um 44 % reduzierte schmerzbedingte Arbeitsunfähigkeit [Jellema 2002]. Auch das prophylaktische Tragen einer Lumbalbandage bei Lagerarbeitern führte zu einem geringeren Krankheitsausfall durch arbeitsbedingte Verletzungen [Walsh 1990].

FAZIT

Die Studie zeigt deutlich die Wirksamkeit und Vorteile von medizinischen Hilfsmitteln bei lumbalen Rückenschmerzen. Daher ist es für körperlich beanspruchte Arbeiter mit Rückenschmerzen zu empfehlen, sowohl präventiv als auch rehabilitativ, eine medizinische Lendenstütze zur Verbesserung sämtlicher Lebensumstände zu tragen.

LITERATUR

- [1] Roelofs PD, Bierma-Zeinstra SM, van Poppel MN, Jellema P, Willemsen SP, van Tulder MW, van Mechelen W, Koes BW. Lumbar Supports to Prevent Recurrent Low Back Pain among Home Care Workers. *Ann Intern Med.* 2007;147:685-692.
- [2] Dillingham TR: Lumbar supports for prevention of low back pain in the workplace. *JAMA.* 1998;279:1826-8.
- [3] Jellema P, Bierma-Zeinstra SM, Van Poppel MN, Bernsen RM, Koes BW. Feasibility of lumbar supports for home care workers with low back pain. *Occup Med (Lond).* 2002;52:317-23.
- [4] Walsh NE, Schwarz RK: The Influence of Prophylactic Orthoses on Abdominal Strength and Low Back Injury in the Workplace. *Am J Phys Med Rehabil.* 1990;69(5):245-50.