

Shiatsu ist wirksam bei chronischen Rückenschmerzen

Menschen mit chronischen Rückenschmerzen erfuhren durch eine 4-wöchige Behandlungsserie mit Shiatsu eine sofortige und auch eine längerfristige Linderung ihrer Beschwerden im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Für die Studie wurden PatientInnen mit chronischen Rückenschmerzen im unteren Rücken in zwei Gruppen geteilt: eine Gruppe (29 Personen) erhielt konventionelle Schmerzlinderung durch Kompressen oder Medikamente, die

andere Gruppe (30 Personen) erhielt zusätzlich zur konventionellen Behandlung vier Wochen lang wöchentlich eine standardisierte Shiatsu-Behandlung. In den folgenden vier Wochen erhielten alle PatientInnen nur noch die konventionelle Behandlung.

Vor der Behandlung, nach vier und nach acht Wochen füllten alle PatientInnen standardisierte Fragebögen zu Schmerzempfinden und Lebensqualität aus.

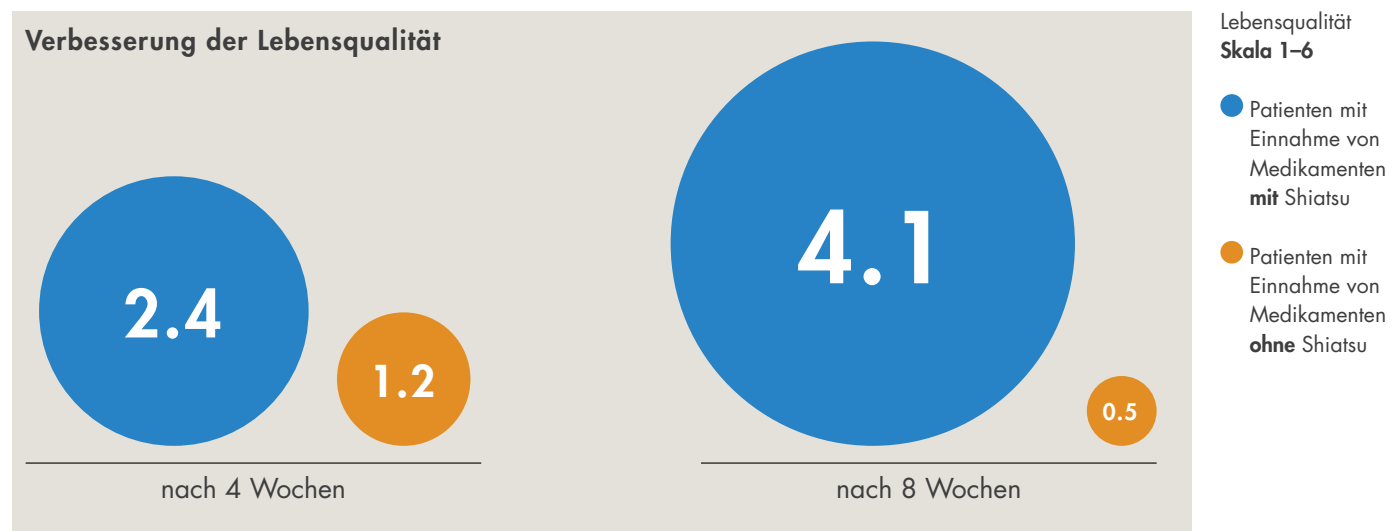
WIRKUNG VON SHIATSU

Kurzfristig:

Nach vier Wochen verbesserte sich die Lebensqualität in beiden Gruppen ähnlich, das heisst, es gab keinen statistisch signifikanten Unterschied. Die Verbesserung wurde anhand der Angaben zur Schwere der Rückenschmerzen und Arbeitsunfähigkeit beurteilt*

Längerfristig:

Nach acht Wochen zeigte sich in der Shiatsu-Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe eine anhaltende und klinisch relevante Verbesserung der Lebensqualität. Dies, obwohl die Shiatsu-Behandlungen schon 4 Wochen zurücklagen.



*Was wurde gemessen:

ODI (Oswestry Disability Index Calculator for Low Back Pain) ist ein standardisierter Fragebogen; er besteht aus Fragen zu 10 Aspekten des Lebens und bewertet den Funktionsstatus und die Beeinträchtigung der Lebensqualität bei PatientInnen mit akuten oder chronischen Schmerzen im unteren Rücken. Vor den Behandlungen gaben die PatientInnen einen durchschnittlichen Wert von 16 an. Im obigen Diagramm bedeutet ein grösserer Kreis eine grössere Reduktion der empfundenen Beeinträchtigungen.