

Kniearthrose

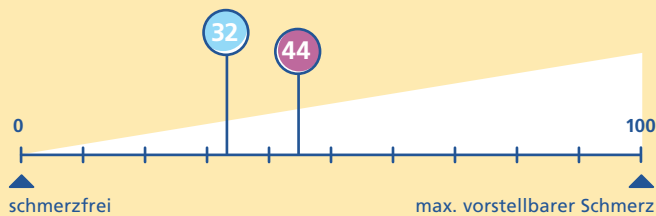
Helfen mir Bewegungsprogramme bei Kniearthrose?

Welchen Nutzen und welchen Schaden die Teilnahme an Bewegungsprogrammen haben kann, zeigt die folgende Faktenbox.

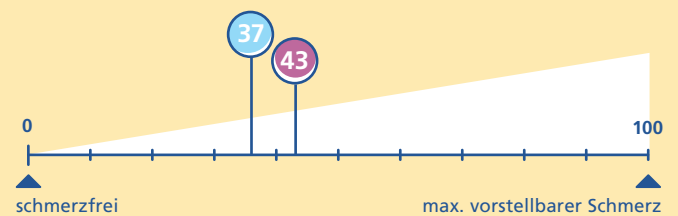
Nutzen:

Wie beurteilten Patientinnen/Patienten die Schmerzstärke...

... unmittelbar nach dem Programm?*

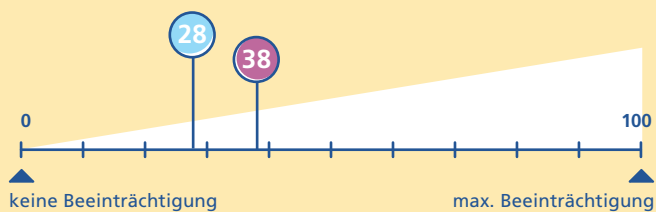


... nach 2 – 6 Monaten?*

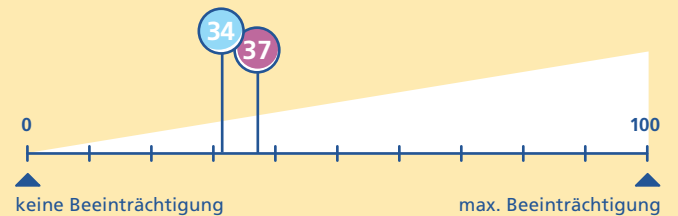


Wie beurteilten Patientinnen/Patienten die Funktionalität und Beweglichkeit des Knies...

... unmittelbar nach dem Programm?*

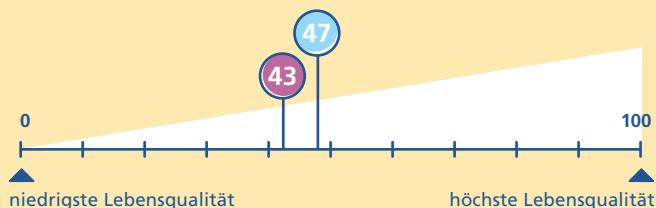


... nach 2 – 6 Monaten?*




Wie beurteilten Patientinnen/Patienten ihre Lebensqualität...


... unmittelbar nach dem Programm?*



* Durchschnittswerte von Patientinnen und Patienten mit geringen bis mäßigen Beschwerden einer Kniearthrose. Als für Patientinnen und Patienten wahrnehmbare Unterschiede werden Werte von über 10 Punkten für Funktionalität/Lebensqualität und 15 Punkten für Schmerzstärke auf der 100er-Skala angenommen. Die Patientinnen und Patienten nahmen an herkömmlichen Übungsprogrammen (wie Fitnesskurse, Tai-Chi oder Trainings zur Muskelkräftigung) teil. Sie wurden verglichen mit Patientinnen und Patienten, die an keinem Übungsprogramm teilnahmen. Die Ergebnisse wurden unmittelbar nach Beendigung der Programme und im Zeitraum von zwei bis sechs Monaten danach gemessen.

Angabe der Werte mit oder ohne Teilnahme an einem Bewegungsprogramm:

 angegebener Wert mit Teilnahme an einem Bewegungsprogramm

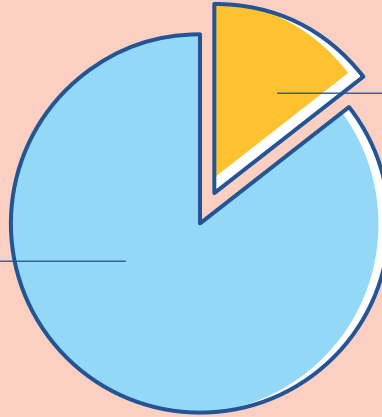
 angegebener Wert ohne Teilnahme an einem Bewegungsprogramm

Schaden:

Wie viele Patientinnen/Patienten haben das Programm vorzeitig abgebrochen?

86

Personen haben das Programm beendet.



14

Personen haben das Programm vorzeitig abgebrochen.

Fazit:

Die Teilnahme an einem Bewegungsprogramm kann die wahrgenommene Schmerzstärke verringern und die Beweglichkeit direkt nach Abschluss eines Übungsprogramms verbessern.

Quelle: Fransen M, McConnell S, Harmer AR et al. (2015): Exercise for osteoarthritis of the knee. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 1. Art. No.: CD004376. DOI: 10.1002/14651858.CD004376.pub3.