

Studien zu Yoga und Rückenschmerzen

Ann Intern Med. 2005 Dec 20

Comparing yoga, exercise, and a self-care book for chronic low back pain: a randomized, controlled trial.

Sherman KJ, Cherkin DC, Erro J, Miglioretti DL, Deyo RA.

101 Patienten mit chronischen Rückenschmerzen bekamen für 12 Wochen entweder wöchentliche Yogaklassen oder Gymnastik. Nach 12 Wochen waren die rückenbezogenen Funktionsparameter in der Yogagruppe signifikant besser als die der Gymnastikgruppe.

Spine (Phila Pa 1976). 2009 Sep 1;34(19):2066-76.

Evaluation of the effectiveness and efficacy of Iyengar yoga therapy on chronic low back pain.

Williams K, et al.

90 Patienten mit chronischem Rückenschmerz wurden randomisiert in eine Iyengar Yogagruppe (zweimal wöchentlicher Unterricht für 24 Wochen) und eine Gruppe, die Standardmedizin bekam. Kontrolluntersuchungen gab es nach 12, 24 und 48 Wochen (6-Monatsuntersuchung). Die Yogagruppe zeigte im Vergleich zur Kontrollgruppe eine signifikant geringere funktionelle Behinderung und Schmerzintensität nach 24 Wochen. Eine signifikant grössere Anzahl der Yogateilnehmer berichtete auch von klinischer Verbesserung nach 12 und 24 Wochen. Dazu war der Grad an Depression in der Yogagruppe geringer. Die Reduktion im Schmerzmittelbedarf war in beiden Gruppen vergleichbar. Auch wenn leicht weniger deutlich, blieben die Ergebnisse der Yogagruppe auch bei der Nachuntersuchung nach 48 Wochen besser.

J Altern Complement Med. 2008 Jul;14(6):637-44.

Effect of short-term intensive yoga program on pain, functional disability and spinal flexibility in chronic low back pain: a randomized control study.

Tekur P, Singphow C, Nagendra HR, Raghuram N.

80 Teilnehmer mit chronischem lumbalen Rückenschmerz wurde randomisiert entweder einer Yogagruppe oder einer Gymnastikgruppe zugeordnet. Die Yogaintervention bestand aus einer Woche intensivem Yogaprogramm, das aus asanas, die für Rückenschmerzen zusammengestellt waren, präñāyāma, Meditation und didaktischen interaktiven Schulungen über die Philosophischen Konzepte des Yoga bestanden. Die Gymnastikgruppe erhielt körperliche Übungen unter der Anleitung eines Physio-therapeuten und didaktische und interaktive Schulungen über Lebensstilveränderungen. Beide Gruppen erhielten das gleiche Mass an Aufmerksamkeit und Intervention. Es gab eine signifikante Verminderung des ODI (Oswestry Disability Index) in der Yogagruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe. Die Wirbelsäulenbeweglichkeit verbesserte sich in beiden Gruppen, aber deutlicher in der Yogagruppe.

Work. 2009;33(3):297-306.

Effect of yoga on musculoskeletal discomfort and motor functions in professional computer users.

Teiles S, Dash M, Naveen KV.

291 Menschen, die beruflich viel am Computer arbeiten wurden randomisiert als Yogagruppe (YG; n=146) und Warteliste-Kontrollen (WL; n=145). Eine Nachuntersuchung gab es in beiden Gruppen nach 60 Tagen, während derer die Yogagruppe täglich 60 Minuten Yoga übte an jeweils 5 Tagen der Woche. Die Wartelistegruppe verbrachte dieselbe Zeit mit ihren üblichen Freizeitaktivitäten. Nach 60 Tagen zeigte die Yogagruppe eine signifikante Verminderung der Frequenz, Intensität und Ausmass der Störung durch muskuloskelettalen Schmerz, eine Zunahme der Kraft der Hände bilateral, der Tippgeschwindigkeit der rechten Hand und der Dehnbarkeit der Hamstrings und des unteren Rückens. Im Gegensatz dazu nahm der muskuloskelettale Schmerz der Wartelistegruppe zu und die Tippgeschwindigkeit der rechten Hand nahm ab.

Eur Spine J. 2010 Aug 15.

Yoga and disc degenerative disease in cervical and lumbar spine: an MR imagingbased case control study.

Diese matched case-control Studie untersuchte 18 Yogalehrer mit mehr als 10-jähriger Lehrerfahrung und 18 nicht-yogapraktizierende asymptotische Personen. Diese wurde im Bereich der HWS und der LWS mittels MRT untersucht und die Ergebnisse statistisch verglichen. Der Disc-Score in HWS und LWS in der Yogagruppe war signifikant geringer als die der Kontrollgruppe, ebenso die der HWS, die der LWS zeigte eine Tendenz aber erreichte kein Signifikanzniveau. Die Werte für die individuellen Bewegungssegmente zeigten signifikante Unterschiede der Bandscheibendegeneration in den Segmenten C3/C4, L2/L3 und L3/L4. Insgesamt hatten die Yogalehrer signifikant weniger degenerative Bandscheibenschäden als die altersentsprechende gesunde Vergleichsgruppe.