

Halskrause oder Physiotherapie bei zervikaler Radikulopathie

Frage:

Hat die Anwendung einer halbhartem Halskrause oder von Physiotherapie plus Heimtraining einen positiven Effekt bei subakuter zervikaler Radikulopathie im Vergleich zu einer abwartenden Haltung?

Hintergrund:

Zervikale Radikulopathie ist eine häufig vorkommende Krankheit, bei der ein oft selbstlimitierender Verlauf postuliert wird. Da allerdings in den ersten Wochen und Monaten starke Schmerzen sowie sensible und motorische Einschränkungen auftreten können, wäre eine Beschleunigung des Heilungsprozesses wünschenswert. Leider fehlt bisher die wissenschaftliche Evidenz für die Wirksamkeit konservativer Behandlungsmethoden bei subakuten Symptombildern.

Einschlusskriterien:

- Symptome einer zervikalen Radikulopathie seit weniger als einem Monat, Diagnosebestätigung durch den Radiologen des Spitals (eingeschlossen und überwiesen durch den Hausarzt)
- Alter zwischen 18 und 75 Jahren
- Armschmerzen von mindestens 40 mm auf einer Visual Analogue Scale (VAS) und Ausstrahlung der Armschmerzen distal des Ellbogens sowie eine Provokation von Armschmerzen durch eine Nackenbewegung, sensible Störungen in mindestens einem angrenzenden Dermatom, abgeschwächte tiefe Sehnenreflexe im betroffenen Arm oder Muskelschwäche in mindestens einem angrenzenden Myotom.

Ausschlusskriterien:

Klinische Zeichen einer Rückenmarkskompression, stattgehabte Behandlung mit Physiotherapie oder einer Halskrause, mangelnde englische oder holländische Sprachkenntnisse

Studiendesign und Methode:

Randomisiert nicht verblindete kontrollierte Studie mit drei Studienarmen. Follow-ups fanden nach 3 und 6 Wochen sowie 6 Monaten statt.

Studienort:

Niederlande, 3 Spitäler

Intervention

- Intervention 1: Halbhartem Halskrause, die tagsüber für 3 Wochen getragen werden sollte. Die Halskrause sollte dann über weitere 3 Wochen ausschleichend benutzt werden, sodass nach 6 Wochen kein Gebrauch mehr stattfand. Die Tragedauer wurde in einem Tagebuch dokumentiert. Ausserdem sollten sich die Patienten möglichst viel Ruhe gönnen.
- Intervention 2: Physiotherapie zur Mobilisierung und Stabilisierung der Halswirbelsäule fand 2x wöchentlich über eine Dauer von 6 Wochen statt. Die Patienten sollten ausserdem Heimübungen machen und deren Dauer in einem Tagebuch dokumentieren.
- Kontrollgruppe: Fortführen der normalen täglichen Aktivitäten mit Dokumentation in Tagebüchern.

Alle Teilnehmer waren berechtigt, Analgetika einzunehmen, deren Menge in einem Tagebuch dokumentiert werden sollte.

Outcome:

- Primärer Outcome: Nacken- und Armschmerzen gemessen auf einer 100 mm VAS und Einschränkungen, gemessen mit dem validierten und standardisierten 100 Punkte Nackeneinschränkungsindex.
- Sekundäre Outcomes: Behandlungszufriedenheit, Opiatgebrauch, Arbeitsstatus.

Muskelschwäche wurde gemessen mit der Medical Research Council Skala (0=Paralyse, 5=Normale Kraft).

Resultat:

- 205 Patienten konnten in die Studie eingeschlossen werden. Die Patienten waren im Schnitt 47 Jahre alt und zu 51% männlich. Der durchschnittliche Schmerzscore betrug für den Nacken 60 mm VAS und für den Arm 70 mm VAS. Die Schmerzen bestanden im Schnitt seit 3 Wochen.
- Gegenüber der Kontrollgruppe zeigten die Halskrause- und die Physiotherapiegruppe eine signifikante zusätzliche Reduktion der Armschmerzen auf der VAS von 2mm pro Woche und 12 mm in 6 Wochen (Halskrause: VAS beta= -1.9mm, 95%CI -3.3 bis -0.5, Physiotherapie: VAS beta= -1.9mm, 95%CI -3.3 bis -0.8).
- Bei den Nackenschmerzen zeigte sich in den beiden Interventionsgruppen gegenüber der Kontrollgruppe eine zusätzliche signifikante Reduktion auf der VAS von 2.8mm/Woche und 17mm in 6 Wochen (Halskrausegruppe, VAS beta= -2.8mm, 95%CI -4.2 bis -1.3) bzw. 2.4mm/Woche und 14mm in 6 Wochen (Physiotherapiegruppe, VAS beta= -2.4mm, 95%CI -3.9 bis -0.8).
- Nach 6 Monaten hatten alle Patienten keine oder nur noch eine geringe Schmerzsymptomatik mit nicht signifikanten Unterschieden zwischen den Gruppen.
- Bezüglich des Nackeneinschränkungsindex zeigte sich eine signifikante Verbesserung in der Halskrausegruppe gegenüber der Kontrollgruppe (VAS beta= -0.9mm, 95%CI -1.6 bis -0.1), und eine nichtsignifikante Verbesserung in der Physiotherapiegruppe gegenüber der Kontrollgruppe.
- Betreffend der sekundären Outcomes konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen festgestellt werden.

Kommentar:

- Die Autoren schliessen aus den Ergebnissen, dass das Tragen einer Halskrause plus Ruhe zu Hause oder Durchführung von Physiotherapie plus Heimtraining über bis zu 6 Wochen bei Patienten mit kürzlich diagnostizierter subakuter zervikaler Radikulopathie zu einer klinisch relevanten Reduktion der Nacken- und Armschmerzen gegenüber einer abwartenden Haltung führen kann.
- Dass die Patienten nach 6 Monaten meist keine Schmerzen mehr aufwiesen unterstützt die Hypothese, dass die Krankheit selbstlimitierend verlaufen kann. Somit scheinen die getesteten Interventionen besonders im Zeitfenster von bis zu 9 Wochen nach Symptombeginn wirksam zu sein.
- In der Literatur konnten keine weiteren qualitativ vergleichbaren Studien zur Wirksamkeit von konservativer Therapie (Physiotherapie und halbharter Halskrause) bei Patienten mit subakuten Symptomen gefunden werden.

Literatur:

Kuijper B et al. : Cervical collar or physiotherapy versus wait and see policy for recent onset cervical radiculopathy: randomised trial. *BMJ*. 2009 Oct 7;339:b3883. doi: 10.1136/bmj.b3883.

Verfasser:

Anne Spaar