

# Wie sollte eine effektive Physiotherapie für Kinder und Jugendliche aussehen?

*Rückenschmerzen sind ein allgemeines Gesundheitsproblem. 39% der Kinder und Jugendlichen zwischen 6 und 16 Jahren leiden an unteren Rückenschmerzen. Mit dem Vorhandensein von Rückenschmerzen im Kindes- und Jugendalter steigt die Wahrscheinlichkeit, auch als Erwachsener davon betroffen zu sein. Das Ziel des spanischen Forschungsteams war es, eine effektive präventive physiotherapeutischen Intervention für Kinder und Jugendliche mit unspezifischen unteren Rückenschmerzen zu entwickeln.*

In ihre systematische **Übersichtsarbeit** mit **Metaanalyse** schlossen García-Moreno et al. 20 systematische Übersichtsarbeiten und **nicht randomisierte kontrollierte Studien** aus sieben Datenbanken und zwei spezialisierten Zeitschriften ein. Die **Outcome**-Parameter waren Kenntnisse über rückengerechtes

Verhalten und dessen Umsetzung, Rumpfkraft, Flexibilität der Oberschenkelrückseite und posturale Kontrolle. Eingeschlossen wurden Kinder und Jugendliche im Alter von 18 Jahren und jünger. Sie erhielten Interventionen über ein bis 24 Wochen mit einer Dauer von 30 Minuten bis zu 6 Stunden und 40 Minuten. Die Interventionen bestanden aus Übungen, rückengerechtem Bewegen und körperlicher Aktivität. Die Wissenschaftler\*innen konnten **signifikante** Verbesserungen in Bezug auf Kenntnisse über rückengerechtes Verhalten und dessen Umsetzung feststellen. Posturale Kontrolle, Kraftausdauer des Rumpfes in die

Extensionsrichtung und die Flexibilität der Oberschenkelrückseite verbesserten sich ebenfalls signifikant.

”

*39% der Kinder und Jugendlichen zwischen 6 und 16 Jahren haben untere Rückenschmerzen.*

### Fazit für die Praxis

Mittels der GRADE-Auswertung wird die Qualität der Studie als niedrig bis mittel eingestuft. Durch die Vielzahl an Interventionen und Outcome-Parametern ist es schwierig, die genaue Ursache der Verbesserung zu identifizieren. Weitere Forschungsarbeiten zu Häufigkeit, Intensität und Progression der Interventionen wären wünschenswert.

jb