

# Schmerzmittel uneffektiv

*Die Symptome eines Muskelkaters zeigen sich als steifes Gefühl, reduziertes Bewegungsausmaß, allgemeines Unwohlsein und Schmerz. Um die Gewebeschäden zu reparieren und die Muskulatur anzupassen, kommt es zu einer entzündlichen Reaktion, welche die Leistungsfähigkeit einschränkt. Schmerzmittel hemmen die entzündliche Reaktion, sind aber in Bezug auf die Wirkung bei Muskelkater umstritten. Ein brasilianisches Forschungsteam stellte sich die Frage, wie sich die Einnahme von Schmerzmitteln auf den Muskelkater auswirkt.*

In ihr **systematisches Review** mit **Metaanalyse** schloss es 26 **randomisierte kontrollierte Studien** mit 934 Teilnehmer\*innen ein. Diese waren zwischen 18 und 70 Jahre alt und führten ein Training an Kraftgeräten, Isokinematoren oder ein allgemeines Ausdauertraining durch. Nach dem Training erhielten sie in einem Zeitraum bis zu sieben Tage nichtstero-

idale Antiphlogistika (NSAIDs), oral oder lokal verabreicht. Die Teilnehmer\*innen der **Kontrollgruppen** bekamen entweder ein Placebo oder kein Medikament. Den **Outcome-Parameter** Schmerz ermittelten die meisten Studien anhand der Visuellen Analogskala (VAS).

Die Wissenschaftler\*innen kamen zu dem Ergebnis, dass NSAIDs keinen Mehrwert gegenüber einem Placebo oder keinem Medikament in Bezug auf Muskelkater bieten.

### Fazit für die Praxis

Das Forschungsteam empfiehlt, auf alternative Möglichkeiten mit geringeren Nebenwirkungen zurückzugreifen. Das Ergebnis ist aufgrund unterschiedlicher Durchführungsparameter der eingeschlossenen Studien jedoch kritisch zu betrachten.

jb

Rev Bras Med Esporte 2021;

doi:10.1590/1517-8692202127062021\_0072