



Selbstheilungskonzept als Behandlung für Muskel- und Knochenschmerzen: ein evidenzbasierter Review

Bill Giannakopoulos, PharmD, Hayet Kechemir, MD, Mohamed Amessou, PhD, and Iva Igracki Turudic, MD

Internationale Leitlinien enthalten im Allgemeinen komplementäre und integrative Verfahren zur Behandlung von Muskel- und Knochenschmerzen. Dies erhöht das Wohlbefinden insgesamt und reduziert den Bedarf an konventioneller medikamentöser Behandlung und die damit verbundenen Nebenwirkungsrisiken.

Akute Schmerzen sind ein Warnhinweis für eine Verletzung oder Belastung, die sofortiger Beachtung bedarf. Erkrankungen des Bewegungsapparates betreffen Knochen, Muskeln, Bänder, Sehnen und Nerven. Sie sind eine der häufigsten Schmerzursachen und sind weltweit für 14% aller Ausfalljahre aufgrund von Beeinträchtigungen verantwortlich [1]. Bekannte Auslöser von Muskel- und Knochenschmerzen sind u. a. Adipositas, eine sitzende Lebensweise, Trauma und Verletzungen, Überbeanspruchung, Alterung, Entzündung und psychische Störungen, wobei die eigentlichen Ursachen häufig unklar bleiben und schwer zu klären sind. Muskel- und Knochenschmerzen können insbesondere bei wiederholtem Auftreten die Lebensqualität beeinflussen und die Selbstständigkeit und Funktion beeinträchtigen. Die aktuelle Schmerzforschung hat gezeigt, dass unser Körper eine Selbstheilungsfähigkeit besitzt. Während die moderne Medizin dazu beigetragen hat, Schmerzzustände zu lindern, hat die Förderung und Stärkung der Selbstheilungskräfte unseres Körpers weniger Beachtung gefunden.

Herkömmliche Behandlungen von Muskel- und Knochenschmerzen umfassen Rehabilitation, nichtsteroidale Antiphlogistika und gelegentlich Opioide oder Operationen. McSwan et al. [2] haben kürzlich die wissenschaftliche Evidenz zur Bestätigung der Selbstheilung^a als Konzept für die Behandlung von Muskel- und Knochenschmerzen, der ursächlichen Mechanismen und Möglichkeiten der Aufnahme

^a **Selbstheilung** ist die angeborene Fähigkeit von Körper und Geist, Mechanismen für die Rückkehr zu einem Gleichgewicht zu fördern, um den Schmerz zu lindern

^b **Komplementäre und alternative Medizin** ist ein Begriff für Medizinprodukte und Verfahren wie beispielsweise Akupunktur, Bewegung, Naturheilmittel und Medizinprodukte, die nicht Bestandteil der medizinischen Standardversorgung sind



Abb. 1. Selbstheilungskonzept: Körpersysteme und Wirkungsweise. Wiedergabe mit Genehmigung von [2].

in einen integrativen Ansatz der Schmerzbehandlung in einem Review untersucht. Wie in **Abbildung 1** dargestellt sind fünf bekannte Körpersysteme am Selbstheilungsprozess beteiligt, die ausgewogen und harmonisch zusammenwirken, um letztendlich die durch verschiedene Auslöser

hervorgerufenen Schmerzen zu lindern. Ein systematischer Review von 49 in 15 Ländern durchgeführten Umfragen ergab Evidenz für eine umfangreiche Anwendung komplementärer und alternativer Verfahren, insbesondere bei der erwachsenen Allgemeinbevölkerung [3]. Aufgrund dieser Erkenntnisse werden Verfahren der komplementären und alternativen Medizin (CAM)^b zunehmend in die geltenden Leitlinien aufgenommen. Hierzu zählen Physiotherapie/Massage, Bewegung, Wärmeanwendungen, Ultraschall, Akupunktur, Medizinprodukte und Yoga [2].

Die integrative Medizin^c kann den Bedarf an konventionellen Schmerzmitteln und somit das Risiko von Nebenwirkungen reduzieren [2]. Gleichzeitig können psychosoziale Faktoren dazu beitragen, die psychosoziale und spirituelle Gesundheit zu erhalten. Beispielsweise können Techniken wie Achtsamkeit und Aktivitäten wie Yoga oder körperliche Betätigung dazu beitragen, die geistige Gesundheit zu erhalten und Depressionen zu lindern, was wiederum zur Schmerzlinderung führen kann. Dieses Konzept wird durch klinische Studien gestützt, in denen beispielsweise qualitative Interviews eine empfundene Schmerzlinderung und Stärkung des Wohlbefindens ergaben, wenn in einer Einrichtung zur Langzeittherapie komplementäre und integrative Verfahren zur Anwendung kamen [4].

^c**Integrative Medizin** betrachtet den gesamten Menschen und bedient sich aller geeigneten Therapieverfahren wie beispielsweise CAM, um eine optimale Gesundheit und Genesung zu erreichen.

Daraus ergibt sich, dass die Einbindung von komplementären und integrativen Verfahren zur Unterstützung der Selbstheilungskraft des Körpers die Muskel- und Knochenbelastung sowie das Risiko von Nebenwirkungen durch konventionelle medikamentöse Behandlungen reduzieren kann.

Literatur

1. Institute for Health Metrics and Evaluation. Global burden of disease 2019. <https://www.thelancet.com/lancet/visualisations/gbd-compare> (accessed on the 25.10.2021).
2. McSwan J, Gudin J, Song XJ, Grinberg Plapler P, et al. Self-Healing: a concept for musculoskeletal body pain management – scientific evidence and mode of action. *J Pain Res* 2021;14:2943–58.
3. Harris PE, Cooper KL, Relton C, Thomas KJ. Prevalence of complementary and alternative medicine (CAM) use by the general population: a systematic review and update. *Int J Clin Pract* 2012;66:924–39.
4. Evans R, Vihstadt C, Westrom K, Baldwin L. Complementary and integrative healthcare in a long-term care facility: A pilot project. *Glob Adv Health Med* 2015;4:18–27.

Interessenkonflikte: B. Giannakopoulos, H. Kechemir, M. Amessou, I. Igracki Turudic sind Mitarbeiter von Sanofi.

Offenlegung: Medical Writing und Publikation finanziert von Sanofi.

Informationen zum Manuskript

Eingereicht am: 19.11.2021

Angenommen am: 25.07.2022

Veröffentlicht am: 21.08.2022