Physikalische Medizin: Stretching out?

Hans Spring

Ende August 2002 erschienen in den Tageszeitungen schweizweit und weltweit Artikel mit Inhalt wie dem folgenden: *Dehnübungen? Überflüssig!*

«Sie lehnen an Hauswänden, ziehen die Ferse ans Gesäss oder verrenken sich anderweitig: Spitzen- wie Freizeitsportler frönen dem allgemeinen Dehnen vor und nach der körperlichen Ertüchtigung. Bloss: Dehnübungen sind – mit Blick auf die eigene Gesundheit – reine Zeitverschwendung. Das Verletzungsrisiko wird damit keineswegs verringert.» (Tages-Anzeiger, 31.08.2002).

Alles klar? Oder doch nicht ganz?

Woher kommt nun aber diese Meldung? Im *British Medical Journal* ist ein Artikel der Physiotherapieschule der Universität Sydney erschienen. Hier ein Originalzitat aus der Zusammenfassung: «Conclusions: Stretching before or after exercising does not confer protection from muscle soreness. Stretching before exercising does not seem to confer a practically useful reduction in the risk of injury, but the generality of this finding needs testing. Insufficient research has been done with which to determine the effects of stretching on sporting performance.»

Über Presseagenturen wurde diese Meldung aufgenommen und gestreut. Die Zeitungsredaktionen haben sie recht unkritisch übernommen.

Eigentlich untersucht die Originalarbeit den Zusammenhang zwischen Stretching und Unfallprophylaxe im Militär sowie Verhindern eines Muskelkaters bei körperlichen Belastungen.

Dass im Militärdienst Verletzungen sich nicht unbedingt durch Stretching statistisch signifikant vermindern lassen, ist wohl wirklich so. Was aber Muskelkater oder dessen Verhindern mit Stretching zu tun haben soll, ist schlecht nachvollziehbar. Muskelkater ist das Symptom einer durch exzentrische Kraftbelastung hervorgerufene Muskelmikroläsion. Prophylaxe wäre zum Beispiel bei uns in Leukerbad: nicht die Gemmiwand herunterrennen, sondern das Bähnchen nehmen! Stretching wird den Oberschenkelschmerz nicht verhindern.

Spass beiseite: Wie soll ich nun aber all die bei muskuloskelettalen Pathologien auftretenden *muskulären Dysbalancen* behandeln oder besser noch verhüten, wie soll ich in der *Manuellen Therapie* die Wirbelsäule mobilisieren, wenn doch Muskeldehntechniken nichts taugen?

Was soll ich meinen Patienten sagen, die bis anhin eine regelmässige *Dehngymnastik* bei ihren Nackenproblemen mit verkürztem Trapezius, bei ihren Hüftarthrosen mit verkürztem Ilipsoas und vielem mehr erfolgreich durchgeführt haben und nun zu Recht fragen: Kann ich mir diese «reine Zeitverschwendung» sparen? Und warum sollen eigentlich Athleten in ihrer *täglichen Gymnastik* stretchen, obwohl ja scheinbar nichts zu holen ist?

Die Antwort: Geändert hat sich seit August nichts – das zitierte Papier macht eine Aussage über die Wirksamkeit von Stretching bei Verletzungsprophylaxe und Muskelkater. Nichts mehr und nichts weniger!

Was sagt uns diese Geschichte? Wird eine Aussage aus einer wissenschaftlichen Arbeit zur breitgestreuten Pressemeldung, kann sie sehr unkritisch übernommen und verallgemeinert werden und so zu einer falschen «message» mutieren.

Und wie war «der Aufschrei» der direkt betroffenen Bewegungsapparatsdoktoren, Manualtherapeuten, Physiotherapeuten, Sporttherapeuten: kaum bis nicht hörbar?

Spitzentrainer haben immerhin klar Stellung bezogen, dass Stretching nach wie vor einen hohen Stellenwert hat und fester Bestandteil im Trainingsprogramm von Athleten bleibt.

Darum: Wehren wir uns, wenn wissenschaftlich erhobene Teilinformationen zu falschen Schlüssen in der Öffentlichkeit führen. Ein bisschen Engagement ist gefragt.

Und die Antwort auf die im Titel gestellte Frage liegt jetzt wohl auf der Hand: *Nein, Stretching ist nach wie vor in.*

Korrespondenz:
Dr. med. Hans Spring
Präsident der Schweiz.
Gesellschaft für Physikalische
Medizin und Rehabilitation
Ärztlicher Direktor Rehazentrum
und Swiss Olympic Medical
Center Leukerbad
CH-3954 Leukerbad

Literatur

1 Herbert RD, Gabriel M. Effects of stretching before and after exercising on muscle soreness and risk of injury: systematic review. BMJ 2002;325: 468–70.

2 Spring H, Illi U, Kunz HR, Röthlin K, Schneider W, Tritschler T. Dehn- und Kräftigungsgymnastik. 5. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2000.

3 Dvorak J, Dvorak V, Schneider W, Spring H, Tritschler T. Manuelle Medizin, Therapie. Stuttgart: Thieme; 1997.