

Ademtherapie bij chronisch rugpijn

In een kleine, maar gecontroleerde studie vond de Duitse arts Wolf Mehling dat ademtherapie evenveel effect heeft op chronische rugklachten als de standaard fysiotherapie behandeling.

Studieopzet

In totaal 36 patiënten met rugklachten, langer dan drie maanden, en zonder eerdere rugoperatie werden toevalsgewijs verdeeld over ademtherapie volgens de Methode Middendorf en klassieke fysiotherapie. Beide behandelingen bestonden uit 12 bijeenkomsten van 45 minuten. Vooraf, achteraf en na zes maanden werden de pijnintensiteit gemeten, de mate van rugpijn gebonden disfunctioneren en de algemene gezondheidstoestand. Bovendien werd de kwaliteit van de balans gemeten door deelnemers op een meetplateau te laten staan. Ook werden ze uitgenodigd een dagboek bij te houden.

Uitkomsten

De balansmetingen gaven geen enkel verband te zien met de klachten en verbeterden niet. Dat blijkt dus geen relevante maat te zijn. De pijnintensiteit nam in beide groepen sterk af. Hoewel de fysiotherapie groep steeds iets grotere verbeteringen te zien gaf, was het verschil met de ademtherapie statistisch niet significant. Beide groepen verbeterden evenveel. Opvallend waren de dagboeknotities: deze verschilden niet tussen de groepen wat betreft dagelijks functioneren en inspanningservaringen, maar in de ademtherapie groep waren veel meer notities over emotionele effecten en inzicht in de relatie tussen stress en klachten. De mogelijke keerzijde hiervan werd niet genoemd: de toegenomen bewustwording van kwetsbaarheid voor stress kan een reden zijn dat deelnemers in de ademtherapie groep toch iets meer klachten bleven rapporteren dan de fysiotherapiegroep en dat de verwachte superioriteit van ademtherapie niet gevonden werd.

Conclusie

Ademtherapie heeft vergelijkbare positieve effecten op chronische rugklachten als fysiotherapie.

Publicatiedatum: 12 februari 2007

Bron: WE Mehling, KA Hamel, M Acree, N Byl, FM Hecht. Randomized, controlled trial of breath therapy for patients with chronic low-back pain. *Alternative Therapies*, 2005; 2-4; 44-52 [\[download](#)

[pdf\]](#)

Auteur: AOS, Jan van Dixhoorn