

ThemenCheck Medizin



HTA kompakt: Das Wichtigste verständlich erklärt

Störungen der Beweglichkeit

Hilft die Feldenkrais-Methode?

HTA-Nummer: HT20-05
Version: 1.0
Stand: 22.06.2022

Impressum

Herausgeber

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Thema

Störungen der Beweglichkeit: Hilft die Feldenkrais-Methode?

HTA-Nummer

HT20-05

Anschrift des Herausgebers

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

Im Mediapark 8

50670 Köln

Tel.: +49 221 35685-0

Fax: +49 221 35685-1

E-Mail: themencheck@iqwig.de

Internet: www.iqwig.de

Störungen der Beweglichkeit: Hilft die Feldenkrais-Methode?

Die Feldenkrais-Methode umfasst verschiedene Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen. Es gibt lediglich Anhaltspunkte dafür, dass sie Störungen der Beweglichkeit bei bestimmten Erkrankungen lindern könnte. Zum Vergleich mit anderen Behandlungen gibt es kaum Daten. Insgesamt ist die Feldenkrais-Methode bislang nicht gut genug untersucht, um ihre Vor- und Nachteile beurteilen zu können.

Welche Frage wird im HTA-Bericht untersucht?

Dieser HTA-Bericht untersucht, ob die Feldenkrais-Methode bei der Behandlung von Beweglichkeitsstörungen Vorteile hat. Es wurde nach vergleichenden Studien (randomisierten kontrollierten Studien) gesucht. Dabei ging es um die Fragen, ob die Feldenkrais-Methode überhaupt wirksam ist und wie sie im Vergleich zu anderen Behandlungen wie einer Physiotherapie oder Medikamenten abschneidet. So wurde unter anderem geprüft, ob die Feldenkrais-Methode Schmerzen lindert, die Beweglichkeit verbessert sowie die Lebensqualität erhöhen kann. Zudem wurde geschaut, ob die Methode unerwünschte Wirkungen hat. Ob die Feldenkrais-Methode Beschwerden vorbeugt, wurde in diesem Bericht nicht untersucht.

Warum ist das Thema wichtig?

Bei einer Beweglichkeitsstörung lassen sich Teile des Körpers nur noch eingeschränkt bewegen. Die häufigsten Ursachen sind Muskel- und Gelenkerkrankungen sowie Krankheiten des Nervensystems: zum Beispiel eine Arthrose, Beschwerden der Wirbelsäule, ein Schlaganfall, die Parkinson-Krankheit oder multiple Sklerose. Beweglichkeitsstörungen werden vor allem mit Physiotherapie, manchmal auch mit Medikamenten oder operativen Eingriffen behandelt.

Die Feldenkrais-Methode zielt darauf ab, die Beweglichkeit über die bewusste Wahrnehmung von Körperbewegungen zu verbessern. Sie beinhaltet eine Reihe aktiver und passiver Bewegungen, die von Feldenkrais-Lehrenden angeleitet werden. Es gibt zwei Verfahren:

- „Bewusstheit durch Bewegung“: Dies sind Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen, die man in einer Gruppe unter Anleitung einer Fachkraft macht.
- „Funktionale Integration“: Diese findet in einer Einzelsitzung statt. Die Fachkraft führt die Bewegungen, bringt also zum Beispiel die Arme und Schultern vorsichtig in andere Positionen, und ergänzt dies durch sanfte Berührungen.

Die Feldenkrais-Methode wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nicht erstattet.

Was ist ein HTA-Bericht?

Ein Health Technology Assessment (HTA) ist eine systematische Bewertung einer medizinischen Maßnahme wie etwa einer Untersuchungs- oder Behandlungsmethode. Dabei werden der medizinische Nutzen, die mit der Maßnahme verbundenen Kosten sowie ethische, soziale, rechtliche und organisatorische Aspekte berücksichtigt.

Für diesen HTA-Bericht erfolgte zur Bewertung des Nutzens und Schadens, also der gesundheitlichen Vor- und Nachteile, eine systematische Suche nach und Bewertung von vergleichenden Studien. Es wurde auch nach Studien gesucht, die den Nutzen der medizinischen Maßnahmen ins Verhältnis zu den Kosten setzen. (Man spricht hier von „Kostenwirksamkeit“.) Für die Klärung ethischer, sozialer, rechtlicher und organisatorischer Aspekte wurden verschiedene Informationsquellen durchsucht und ausgewertet sowie die Erfahrungen von Betroffenen, Angehörigen oder Patientenvertreterinnen und Patientenvertretern berücksichtigt.

Was sind die wichtigsten Ergebnisse des HTA-Berichts?

Es wurden 6 Studien eingeschlossen, welche die Feldenkrais-Methode bei folgenden Erkrankungen untersuchten: Parkinson-Krankheit, chronische Schmerzen im unteren Rücken, Nacken-Schulter-Beschwerden, multiple Sklerose und geistige Beeinträchtigung. Die ausgewerteten Studien untersuchten das Verfahren „Bewusst durch Bewegung“, zum Verfahren „Funktionale Integration“ fanden sich keine auswertbaren Daten.

Wie gut hilft die Feldenkrais-Methode?

Zum Nutzen der Behandlung gibt es nur wenige Daten. Die Studien deuten aber darauf hin, dass die Feldenkrais-Methode bei bestimmten Erkrankungen Vorteile haben könnte:

- *Parkinson-Krankheit:* Es gibt einen Anhaltspunkt dafür, dass sich die Beweglichkeit und die Lebensqualität durch die Feldenkrais-Methode bessern.
- *Chronische Schmerzen im unteren Rücken:* Es gibt ebenfalls einen Anhaltspunkt dafür, dass sich die Beweglichkeit und die Lebensqualität bessern.
- *Nacken-Schulter-Beschwerden:* Die Daten der Studie reichen nicht aus, um die Vor- und Nachteile zu bewerten.
- *Multiple Sklerose:* Es lassen sich keine Vor- oder Nachteile für die Feldenkrais-Methode erkennen.
- *Geistige Beeinträchtigung:* Auch hier zeigen sich keine Vor- oder Nachteile für die Feldenkrais-Methode.

Die Teilnehmenden in den Vergleichsgruppen erhielten beispielsweise ein Bildungsprogramm mit Vorträgen oder kein Angebot.

Unerwünschte Wirkungen wurden in den Studien nicht untersucht.

Wie gut hilft die Feldenkrais-Methode im Vergleich zu anderen Behandlungen?

Die Feldenkrais-Methode wurde in einer Studie mit einer Rückenschule verglichen: bei chronischen Schmerzen im unteren Rücken. Es fand sich ein Anhaltspunkt dafür, dass die Feldenkrais-Methode Schmerzen besser lindert – allerdings auch ein Anhaltspunkt dafür, dass die Lebensqualität geringer ist als bei der Rückenschule. Ob die Feldenkrais-Methode oder die Rückenschule insgesamt besser ist, blieb deshalb offen. Eine weitere Studie verglich die Feldenkrais-Methode mit einem Bildungsprogramm, das auch Übungen zur Rumpfstabilität beinhaltete. In dieser Studie gab es einen Anhaltspunkt dafür, dass die Feldenkrais-Methode die Beweglichkeit bei chronischen Schmerzen im unteren Rücken verbesserte.

In einer weiteren Studie wurde bei Menschen mit Nacken-Schulter-Beschwerden geprüft, wie gut die Feldenkrais-Methode im Vergleich zu einer Physiotherapie abschneidet. Die Studie war aber nicht aussagekräftig genug. Bei den anderen Erkrankungen fanden sich keine Vergleiche mit anderen Behandlungen.

Kosten und Kostenwirksamkeit

Die Kosten für eine Sitzung der Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ betragen etwa 10 bis 20 Euro. Die Gesamtkosten der Behandlung liegen bei 10 Sitzungen dann etwa bei 100 bis 200 Euro. Eine Einzelsitzung der „Funktionalen Integration“ kostet zwischen 60 und 90 Euro. Die Gesamtkosten liegen bei 10 Sitzungen dann etwa zwischen 600 und 900 Euro. Die Anzahl der Sitzungen kann von der Erkrankung abhängen.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten der Feldenkrais-Methode in der Regel nicht. Einzelne Krankenkassen erstatten Feldenkrais-Kurse aber anteilig über Bonusprogramme.

Das Verhältnis von Kosten und Nutzen (Kostenwirksamkeit) konnte aufgrund fehlender Daten nicht beurteilt werden.

Was bedeuten die Ergebnisse?

Die vorhandenen Studien reichen nicht aus, um Patientinnen und Patienten über die Vor- und Nachteile der Feldenkrais-Methode zu informieren. Um diese zu beurteilen, sind weitere aussagekräftige Studien notwendig, in denen die Methode auch mit etablierten Behandlungen wie der Physiotherapie verglichen wird. Zudem stellt sich die Frage, wie nachhaltig die Behandlung wirkt. Auch dies lassen die bisherigen Studien offen.

Quellen

Link zum ausführlichen HTA-Bericht: <https://www.iqwig.de/sich-einbringen/themencheck-medizin-thema-vorschlagen/hta-berichte/ht20-05.html>

Weitere Informationen zu verschiedenen Krankheitsbildern finden sich hier:

[Gesundheitsinformation.de: Rücken- und Kreuzschmerzen](#)

[Gesundheitsinformation.de: Arthrose](#)

[Gesundheitsinformation.de: Parkinson](#)

[Gesundheitsinformation.de: Nackenschmerzen](#)