

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 52 (2016)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Massage könnte bei Kreuzschmerzen positiv wirken = Le massage peut avoir un effet positif sur les douleurs lombaires  
**Autor:** Verra, Martin / Monnin, Dominique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928679>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Massage könnte bei Kreuzschmerzen positiv wirken

### Le massage peut avoir un effet positif sur les douleurs lombaires

MARTIN VERRA, PHD, DOMINIQUE MONNIN

Massage scheint bei subakuten oder chronischen Kreuzschmerzen kurzfristig schmerzlindernd zu wirken und die Funktion zu verbessern. Langfristig wirkt sie jedoch (im Vergleich zu keinen oder anderen Therapien) nicht oder kaum. Diese Resultate einer aktualisierten Cochrane Review stützen sich jedoch auf Studien von niedriger Qualität.

In der Physiotherapie wird Massage als eine Therapieform betrachtet, die den Patienten auf aktive Therapien oder andere Therapien vorbereiten soll. Sie bildet nur selten den Hauptbestandteil einer Behandlungsserie. Es gibt jedoch andere Gesundheitsberufe (z.B. medizinische Masseur), welche Massage als alleinige Behandlungsform anwenden. Welche Wirkung hat in diesem Kontext die Massage? Eine internationale Forschungsgruppe hat zu dieser Frage 2015 ein Update einer Cochrane Review gemacht [1].

Le massage semble avoir un effet analgésique à court terme sur les lombalgies subaiguës ou chroniques et améliorer la fonction du bas du dos. Comparé à l'absence de traitement ou à d'autres traitements, il n'a par contre aucun ou presque aucun effet à long terme. Ces résultats, issus d'une revue Cochrane actualisée, reposent cependant sur des études de faible qualité.

La physiothérapie considère le massage comme une forme de traitement dont l'objectif est de préparer le patient à des traitements actifs ou à d'autres traitements. Il ne constitue que rarement la partie centrale d'un traitement. Toutefois, d'autres professions de la santé comme les masseurs médicaux utilisent le massage en tant qu'unique forme de traitement. Quel effet a-t-il dans ce contexte? En 2015, un groupe de recherche international a mis à jour une revue Cochrane à ce sujet [1].

Insgesamt 36 unterschiedliche Massagetechniken wurden in den verschiedenen Studien angewendet, unter anderem klassische Massage, Sportmassage, Triggerpunkt-Massage und Akupressur. | Trente-six techniques de massage différentes ont été utilisées dans les études, comme le massage classique, le massage sportif, le massage de points trigger, l'approche Träger et l'acupressing.



© Adam Gregor - Fotolia

Outcome Résultats	Anzahl Studien Nombre d'études	Anzahl Patienten Nombre de patients	Evidenzstufe Niveau d'évidence	Effektstärke (SMD, 95% Vertrauensintervall) Importance de l'effet (SMD, intervalle de confiance 95%)
<b>Schmerz I Douleur</b>				
Kurzfristig Court terme	7	761	Niedrige Qualität Qualité basse	-0,75 (-0,90 bis/à -0,60)*
Langfristig Long terme	3	615	Sehr niedrige Qualität Qualité très basse	0,02 (-0,15 bis/à 0,18)
<b>Behinderung I Handicap</b>				
Kurzfristig Court terme	6	725	Niedrige Qualität Qualité basse	-0,72 (-1,05 bis/à -0,39)*
Langfristig Long terme	3	615	Sehr niedrige Qualität Qualité très basse	-0,16 (-0,32 bis/à 0,01)

**Tabelle 1: Resultate der Cochrane Review [1]: Vergleiche der Behandlung von Patienten mit subakuten oder chronischen Kreuzschmerzen mittels Massage versus Kontrollgruppe ohne Therapie. \* Effektstärke = 0,20–0,49: kleiner Effekt; 0,50–0,79: mittlerer Effekt; ≥ 0,80: grosser Effekt. Evidenzstufen nach GRADE (Definitionen: siehe Glossar). \* = statistisch signifikanter Unterschied zugunsten der Massage-Gruppe. | Tableau 1: Résultats de la revue Cochrane [1]: comparaison du traitement de patients atteints de lombalgies subaiguës ou chroniques par massage par rapport au groupe de contrôle sans traitement. \* Intensité de l'effet = 0,20–0,49: petit effet; 0,50–0,79: effet moyen; ≥ 0,80: grand effet. Niveaux d'évidence selon GRADE (définitions: voir glossaire). \* = différence statistiquement significative en faveur du groupe de massage.**

**25 randomisierte, kontrollierte Studien mit insgesamt 3096 Patienten ausgewertet**

Das Ziel der Cochrane Review von Andrea D. Furlan und Kollegen der «Cochrane Back and Neck Group» war es, die Effektivität der Massage bei Patienten mit unspezifischen subakuten oder chronischen Kreuzschmerzen im Vergleich zu keinen oder anderen Therapien zu untersuchen.

In den eingeschlossenen Studien wurde entweder mit den Händen (22 Studien) oder mit einem mechanischen Gerät (3 Studien) massiert. Insgesamt 36 unterschiedliche Massagetechniken wurden in den verschiedenen Studien angewendet (u. a. klassische Massage, Sportmassage, Triggerpunkt-Massage, Trager, Akupressur). Die anderen Therapien in der Kontrollgruppe bestanden aus Manipulation, Mobilisation, TENS, Akupunktur, Traktion, Entspannungstherapie, Physiotherapie, Übungen oder Patientenedukation.

Die Forschungsgruppe konnte bis Juli 2014 in ihre Review 25 randomisierte, kontrollierte Studien mit Daten von insgesamt 3096 Patienten einschliessen. Die Resultate konnten sie

**Évaluation de 25 études randomisées contrôlées pour un total de 3096 patients**

L'objectif de la revue Cochrane d'Andrea D. Furlan et de ses collègues du «Cochrane Back and Neck Group» était d'examiner l'efficacité du massage sur des patients atteints de lombalgies non spécifiques, subaiguës ou chroniques, par rapport à d'autres traitements ou à l'absence de traitement.

Dans les études incluses, le massage était effectué avec les mains (22 études) ou au moyen d'un appareil mécanique (3 études). Trente-six techniques de massage différentes ont été utilisées dans les études (massage classique, massage sportif, massage de points trigger, approche Trager, acupressing, etc.). Les traitements du groupe contrôle comprenaient la manipulation, la mobilisation, le TENS, l'acupuncture, la traction, la relaxation, l'application d'agents physiques, les exercices ou l'éducation du patient.

Les auteurs ont inclus 25 études randomisées contrôlées publiées avant juillet 2014, soit les données de 3096 patients. Les études portaient sur les effets du massage à court et à

<b>Glossar</b> (Interpretation der verschiedenen Qualitätsstufen der Evidenz nach GRADE [3].)	
Evidenzstufe	Definition
Hohe Qualität	Es ist sehr unwahrscheinlich, dass weitere Forschung das Vertrauen in den beobachteten Behandlungseffekt verändert.
Moderate Qualität	Weitere Forschung wird sich vermutlich erheblich auf unser Vertrauen in den beobachteten Behandlungseffekt auswirken. Möglicherweise ändert sich der Behandlungseffekt.
Niedrige Qualität	Weitere Forschung wird sich sehr wahrscheinlich auf unser Vertrauen in den beobachteten Behandlungseffekt auswirken. Wahrscheinlich ändert sich der Behandlungseffekt.
Sehr niedrige Qualität	Der beobachtete Behandlungseffekt ist mit sehr grosser Unsicherheit behaftet.

Outcome Résultats	Anzahl Studien Nombre d'études	Anzahl Patienten Nombre de patients	Evidenzstufe Niveau d'évidence	Effektstärke (SMD, 95% Vertrauensintervall) Importance de l'effet (SMD, intervalle de confiance 95%)
<b>Schmerz   Douleur</b>				
Kurzfristig Court terme	12	964	Sehr niedrige Qualität Qualité très basse	-0,37 (-0,62 bis/à -0,13)*
Langfristig Long terme	5	757	Sehr niedrige Qualität Qualité très basse	-0,40 (-0,80 bis/à -0,01)*
<b>Behinderung   Handicap</b>				
Kurzfristig Court terme	7	618	Sehr niedrige Qualität Qualité très basse	-0,24 (-0,62 bis/à 0,13)
Langfristig Long terme	5	616	Sehr niedrige Qualität Qualité très basse	-0,21 (-0,60 bis/à 0,17)

**Table 2: Resultate der Cochrane Review [1]: Vergleiche der Behandlung von Patienten mit subakuten oder chronischen Kreuzschmerzen mittels Massage versus Kontrollgruppe mit Therapie.** \* Effektstärke = 0,20–0,49: kleiner Effekt; 0,50–0,79: mittlerer Effekt; ≥ 0,80: grosser Effekt. Evidenzstufen nach GRADE (Definitionen: siehe Glossar). \* = statistisch signifikanter Unterschied zugunsten der Massage-Gruppe. | **Tableau 2: Résultats de la revue Cochrane [1]: comparaison du traitement de patients atteints de lombalgies subaiguës ou chroniques par massage par rapport au groupe de contrôle avec traitement.** \* Intensité de l'effet = 0,20–0,49: petit effet; 0,50–0,79: effet moyen; ≥ 0,80: grand effet. Niveaux d'évidence selon GRADE (définitions: voir glossaire). \* = différence statistiquement significative en faveur du groupe de massage.

dann in mehreren Metaanalysen auswerten. Die Studien beschrieben die kurz- und langfristigen Effekte der Massage auf den Schmerz (gemessen mit der Visuellen Analogskala 0–100) und auf die Funktion («Oswestry Disability Questionnaire»).

### Massage wirkt kurzfristig positiv auf die Schmerzen

Massage war – im Vergleich mit Kontrollgruppen *ohne* Therapie – betreffend Schmerz und Funktion kurzfristig besser (mittlerer Effekt). Langfristig gab es keine Unterschiede (*Tabelle 1*).

Massage war – im Vergleich mit Kontrollgruppen *mit* Therapie – betreffend Schmerz kurz- und langfristig besser (kleiner Effekt). Betreffend Funktionsverbesserung gab es kurz- und langfristig keine Unterschiede (*Tabelle 2*).

Diese Resultate sind jedoch mit grösster Vorsicht zu geniessen, da die eingeschlossenen Studien leider von niedriger bis sehr niedriger Qualität waren (Grade System, vgl.

long terme sur la douleur (mesuré avec l'échelle visuelle analogique 0–100) et la fonction physique («Oswestry Disability Questionnaire»). Plusieurs méta-analyses ont été établies à partir des résultats.

### Le massage a un effet positif à court terme sur les douleurs

En comparaison avec les groupes contrôles sans traitement, le massage a un meilleur effet à court terme sur les douleurs et la fonction (effet moyen). En revanche, il n'y a pas de différences à long terme (*tableau 1*).

En comparaison avec les groupes contrôles qui avaient un autre traitement, le massage a un meilleur effet à court et à long terme sur les douleurs (petit effet). Aucune différence n'a été constatée quant à l'amélioration fonctionnelle à court et à long terme (*tableau 2*).

Ces résultats doivent être interprétés avec prudence puisque les études incluses étaient malheureusement de

Glossaire (Interprétation des différents niveaux de qualité de l'évidence selon GRADE [3].)	
Niveau d'évidence	Définition
Haute qualité	Il est fort improbable que des recherches supplémentaires changent la confiance en l'effet thérapeutique observé.
Qualité modérée	Des recherches supplémentaires vont probablement avoir un effet considérable sur notre confiance en l'effet thérapeutique observé. Il est probable que l'effet thérapeutique change.
Qualité basse	Des recherches supplémentaires vont très probablement avoir un effet considérable sur notre confiance en l'effet thérapeutique observé. Il est fort probable que l'effet thérapeutique change.
Qualité très basse	L'effet thérapeutique observé demeure très incertain.

**Neu:  
Kostenloser Vollzugang zu allen Cochrane Reviews**

In Zusammenarbeit mit Cochrane Schweiz und dem Verlag Wiley ermöglichen die Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften (SAMW), das Bundesamt für Gesundheit und die Universitätsbibliotheken ab sofort einen freien Zugang zur «Cochrane Library» von der Schweiz aus. Die Nationallizenz ist vorerst bis 2020 gültig. Dies bedeutet, dass alle Cochrane Reviews im Volltext gratis heruntergeladen werden können.

<http://swiss.cochrane.org/de>



**Nouveau:  
Accès gratuit et complet à toutes les revues Cochrane**

Grâce à la collaboration de l'Académie Suisse des Sciences Médicales (ASSM), de l'Office fédéral de la santé publique et des bibliothèques universitaires avec Cochrane Suisse et la maison d'édition Wiley, il est désormais possible d'accéder librement à la bibliothèque Cochrane depuis la Suisse. La licence nationale s'étend dans un premier temps jusqu'à fin 2020. Cela signifie que le texte intégral de toutes les revues Cochrane peut être téléchargé gratuitement. <http://swiss.cochrane.org/fr>

*Glossar*). Es ist sehr wahrscheinlich, dass sich mit weiterer Forschung der Behandlungseffekt verändert.

**Fazit**

Diese Cochrane Review gibt Hinweise auf die kurzfristig positive Wirkung von Massage bei Patienten mit subakuten oder chronischen Kreuzschmerzen. Die niedrige Qualität der Studien macht die Resultate jedoch sehr unsicher. Methodologisch besser konzipierte Studien sind dringend nötig.

Dieses Resultat bestätigt uns, dass wir in der Physiotherapie Massage bei Patienten mit subakuten oder chronischen Rückenschmerzen weiterhin als vorbereitende Initialtherapie zur kurzfristigen Schmerzlinderung einsetzen können. Für mittel- und langfristige Funktionsverbesserung muss die Behandlung aktive Therapieformen beinhalten. |

**Literatur | Bibliographie**

1. Furlan AD, Giraldo M, Baskwill A, Irvin E, Imamura M. Massage for low-back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 9. Art. No.: CD001929. DOI: 10.1002/14651858.CD001929.pub3.
2. Schünemann HJ. GRADE: Von der Evidenz zur Empfehlung. Beschreibung des Systems und Lösungsbeitrag zur Übertragbarkeit von Studienergebnissen. Z Evid Fortbild Qual Gesundh 2009. Doi: 10.1016/j.zefq.2009.05.023.

mauvaise, voire de très mauvaise qualité méthodologique (système d'évaluation GRADE cf. *glossaire*). Il est fort probable que l'effet thérapeutique change si l'on effectue d'autres recherches.

**Conclusion**

Cette revue Cochrane fournit des indications quant à l'effet positif à court terme du massage sur des patients atteints de lombalgies subaiguës ou chroniques. La mauvaise qualité des études rend cependant les résultats très incertains. Des études mieux conçues d'un point de vue méthodologique sont donc nécessaires.

Ces résultats confirment que les physiothérapeutes peuvent continuer d'utiliser le massage comme traitement initial préparatoire en vue de soulager la douleur à court terme de patients atteints de lombalgies subaiguës ou chroniques. En vue d'une amélioration fonctionnelle à moyen et à long terme, la physiothérapie doit inclure des traitements actifs. |



**Martin L. Verra**, PhD, Physiotherapeut, Direktor des Instituts für Physiotherapie, Inselspital, Universitätsspital Bern.

**Martin L. Verra**, PhD, physiothérapeute, directeur de l'Institut de physiothérapie de l'Hôpital de l'Île, l'Hôpital universitaire de Berne.



**Dominique Monnin**, Physiotherapeut, Leiter «Forschung und Qualität Physiotherapie» am Universitätsspital Genf.

**Dominique Monnin**, physiothérapeute, responsable «recherche et qualité en physiothérapie» aux Hôpitaux Universitaires de Genève.