

Phys Rehab Kur Med 2009; 19 - A22

DOI: 10.1055/s-0029-1238196

## Vibrationstraining bei Lipödem der Beine

K Mathiske-Schmidt <sup>1</sup>, D Schwarze <sup>1</sup>, S Jahr <sup>1</sup>, I Taufmann <sup>1</sup>, G Armbrecht <sup>1</sup>, A Reißhauer <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Charite, Berlin

[Kongressbeitrag](#)

**Einleitung:** Bei einem Lipödem liegt eine anlagebedingte Fettgewebsvermehrung vor, bei der es zu einer symmetrischen Verdickung der Extremitäten kommt. Klinisch ist für das Lipödem eine Druckschmerzhaftigkeit charakteristisch. Bei länger bestehendem Lipödem kann man beobachten, dass bei einem Teil der Patientinnen zusätzliche Beschwerden auftreten. Die betroffenen Frauen erleben auf Grund der massiven Schwellungen dann, neben einem ausgeprägten Spannungs- und Schweregefühl der Beine, physische und psychische Belastungen, wodurch Sportangebote häufig nicht wahrgenommen werden und die soziale Interaktionen eingeschränkt ist.

**Studiendesign:** Die vorliegende prospektive randomisierte Studie wurde zur Evaluation der Wirksamkeit eines vibrationsgestützten Krafttrainings mit dem Galileo-System im Vergleich zu einem herkömmlichen Training zur Aktivierung der Beinmuskelpumpe bei Patientinnen mit Lipödem durchgeführt. Die Probanden beider Gruppen erhielten 12 Anwendungen in einem Zeitraum von sechs Wochen. Zur Beurteilung des Therapieverlaufs wurde die Druckschmerzschwelle im Beinbereich mithilfe der visuellen Analogskala (VAS) und der Dolorimetrie an definierten Messpunkten erfasst. Nebenzielkriterien waren die Volumenreduktion und die Verbesserung funktioneller Parameter sowie der Lebensqualität. Die Erhebung der Outcomeparameter erfolgte vor der Intervention (U1), vor der letzten Trainingseinheit (U2) und 6 Wochen nach Therapieende (U3).

**Ergebnisse:** Das Vibrationstraining (n=27) und die Venengymnastik (n=17) zeigten bezüglich der Schmerzlinderung signifikante Verbesserungen im Therapieverlauf. Die Druckschmerzschwelle konnte erhöht werden. Die Auswertung der Fragebögen zu Hämatomeigung und Schmerzempfinden ergab in der Interventionsgruppe eine signifikante Beschwerdelinderung im Therapieverlauf. In beiden Gruppen konnte eine subjektive Verbesserung der Mobilität und ein positiver Einfluss auf die Lebensstiländerung verzeichnet werden. Die im Gehstest beurteilte Ausdauerleistung verbesserte sich ebenfalls.

**Diskussion:** Es konnte gezeigt werden, dass sowohl mit herkömmlicher Krankengymnastik als auch durch ein gerätegestütztes Vibrationstraining zwei wesentliche Symptome des Lipödems, nämlich Druckschmerzhaftigkeit und Hämatomeigung, positiv beeinflusst werden können. Somit lässt sich die Notwendigkeit unterstreichen, dass eine Therapie des Lipödems durch eine Bewegungstherapie ergänzt werden sollte.