

Methoden der Manuellen Therapie und Depression: eine systematische Review

Schulz P ¹, Huzij T ²

1 Rocky Vista University College of Osteopathic Medicine, Englewood, CO, USA

2 Department of Osteopathic Principles and Practice, Idaho College of Osteopathic Medicine, Meridian, ID, USA.

Hintergrund

Depressionen und andere affektive Störungen haben erhebliche Auswirkungen auf Patient*innen und beeinträchtigen deren Alltagsfunktionen, körperliche Gesundheit sowie emotionales Wohlbefinden. Während psychopharmakologische Behandlungen und Psychotherapie die gängigsten evidenzbasierten Therapieformen darstellen (gestützt durch eine umfangreiche wissenschaftliche Datenlage), gibt es zunehmend Forschungsergebnisse, die den Einsatz komplementärer Therapien – also Verfahren ausserhalb der Schulmedizin, die ergänzend zur konventionellen Medizin angewandt werden – befürworten; hierzu zählen auch manipulative bzw. manuelle Therapien.

Zielsetzung

Diese systematische Übersichtsarbeit leistet einen Beitrag zur bestehenden Literatur, indem sie veröffentlichte Studien zur Wirksamkeit verschiedener manual-therapeutischer Verfahren bei der Reduktion depressiver Symptome auswertet. Zudem bietet sie eine vergleichende Betrachtung dieser Verfahren als komplementäre Behandlungsoptionen bei Depressionen und damit verbundenen affektiven Störungen.

Methoden

Von Januar bis April 2025 wurde eine umfassende Literaturrecherche unter Verwendung von PubMed, Embase und Google Scholar durchgeführt. Die Suchergebnisse wurden zur Unterstützung der Screening-Phase in DistillerSR hochgeladen. Der Prozess der Studienauswahl erfolgte gemäß den PRISMA-Richtlinien (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Die Einschlusskriterien verlangten, dass die Studien begutachtet (peer-reviewed) und auf Englisch veröffentlicht waren, Symptome von affektiven Störungen als primäre Variable untersuchten, validierte Messinstrumente für Depressionen vor und nach der Intervention einsetzten und manuelle Therapien umfassten, die von qualifizierten Fachkräften durchgeführt wurden. Die ausgewählten Artikel wurden von den Autoren unabhängig voneinander anhand zweier Kriterien bewertet: einer Tabelle zur Evidenzstufe (Level of Evidence, LOE) und einem Screening-Kriterium, das spezifische Elemente des Suchprozesses berücksichtigte. Zur Beurteilung der Studienqualität wurde die „Strength of Recommendation Taxonomy“ (SORT) herangezogen.

Ergebnisse

Die Literaturrecherche ergab 6'661 Artikel, die in DistillerSR hochgeladen wurden. Nach Entfernung von 717 Duplikaten verblieben 5'944 Artikel für das Screening. Letztendlich wurden 5'810 Artikel während der Sichtung von Titeln und Abstracts ausgeschlossen. Eine Volltextanalyse wurde bei 132 Artikeln durchgeführt, von denen 97 die Einschlusskriterien erfüllten. Untersucht wurden folgende Verfahren: Akupressur, Akupunktmassage, Knocheneinrichten (Bone Setting), chiropraktische Manipulation, Craniosacraltherapie, energetische Verfahren und Therapien mit sanfter Berührung (Light-Touch-Therapien), Manuelle Therapie, osteopathische manipulative Behandlung/Therapie (OMT/OMTh), Fußreflexzonenmassage, Massagetherapie sowie weitere Weichteiltherapien. Jedes Verfahren wurde gemäß SORT mit der Bewertung „B“ eingestuft. Siebzehn Studien in der Übersichtsarbeit schlossen Patienten mit spezifischen psychiatrischen Diagnosen ein – wie etwa Major Depression (MDD), Depression, Anpassungsstörung und saisonal-affektive Störung –, bei denen manipulative Verfahren hinsichtlich ihrer Wirkung auf die Bewältigung depressiver Symptome evaluiert wurden. Von diesen 17 Studien berichteten 15 (88,2 %), dass die manipulative Therapie zu einer signifikanten Verringerung depressiver Symptome führte. Die Ergebnisse für die einzelnen Verfahren, die positive Effekte bei der Behandlung depressiver Symptome zeigten, stellen sich wie folgt dar: 6/6 (100 %) Akupressur; 5/6 (83,3 %) chiropraktische Manipulation; 3/3 (100 %) Craniosacraltherapie; 8/9 (88,9 %) energetische Verfahren und Light-Touch-Therapien; 9/14 (64 %) Manuelle Therapie; 5/10 (50 %) OMT/OMTh; 2/3 (66,7 %) Fußreflexzonenmassage; 32/45 (71,1 %) Massagetherapie sowie 2/5 (40 %) sonstige Weichteiltherapien.

Schlussfolgerungen

Diese systematische Übersichtsarbeit wertet die aktuelle Literatur aus, die darauf hindeutet, dass manuelle Therapie als ergänzende Behandlung zur Linderung depressiver Symptome wirksam sein kann. Die Forschung zeigt, dass Akupressur, Craniosacraltherapie und Massagetherapie konsistent mit einer Besserung depressiver Symptome einhergehen; allerdings sind weitere Untersuchungen zu anderen Verfahren erforderlich, insbesondere bei psychiatrischen Patientengruppen. Letztlich bedarf es weiterer Forschung, um die Wirksamkeit manueller Therapien bei Personen mit psychiatrischen Erkrankungen zu belegen.