



ELISABETH ROSEN

DGKS und dipl. Pilates-Trainerin
Trainingscenter for Health, Mind and Body | Rudolf-Buchingerstraße 5 | 3430 Tulln
Trainingscenter for Health, Mind and Body | Walcherstraße 13 / 2 / 1 | 1020 Wien
Tel.: 0699/11726454 | Email: pilates-rosen@gmx.at

Pilates – Körperlicher Zeitvertreib oder sinnvolle Therapie?

Eine Analyse der medizinischen Fachliteratur
Elisabeth Rosen

Pilates-Training ist eine Bewegungs – und Trainingsmethode mit langer Tradition. In jüngerer Zeit findet dieses Training immer häufiger Aufnahme in das Programm von Fitnessklubs oder- in immer größer wachsender Zahl- von speziellen Pilates- Studios. Dabei wird sowohl der **Wohlfühl-Faktor** ebenso wie der **therapeutische Effekt** bei spezifischen Erkrankungsformen als Grund dafür angeführt, mit Pilates-Training zu beginnen.

Wenn man sich nun auf den **medizinisch-therapeutischen Nutzen** dieser Methode konzentrieren soll, ergibt sich unweigerlich die Frage, inwieweit „**Evidenz basierte Daten**“ derzeit vorliegen, die es erlauben, Patienten Pilates als Therapiemöglichkeit zu empfehlen. In der folgenden, kurzen, mittels **MEDLINE-Suche** zusammengestellten Zusammenfassung habe ich mir erlaubt, einen kurzen Überblick über rezente Untersuchungen zu geben, die mittels **kontrollierter, prospektiv-randomisierter Studien** versucht haben, den therapeutischen Effekt von Pilates-Training zu evaluieren:

In einer im Mai 2010 im European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine veröffentlichten Untersuchung der Universität Izmir, Türkei, berichten Eyigor und Mitarbeiter über 52 Patientinnen nach Mammacarcinom, die per Randomisierung entweder einem Pilates-Programm (3x/Woche über 2 Monate) sowie Heimübungen oder einer Kontrollgruppe (nur Heimübungen) zugeteilt wurden. Die Auswertung erfolgte mittel standardisierter und validierter Instrumente zur Evaluierung des Aktivitätszustandes, der depressiven Verfassung sowie der Lebensqualität (QOL) und ergab für alle untersuchten Parameter eine signifikante Verbesserung in der mit Pilates behandelten Gruppe.

[Eyigor S, Karapolat H, Yesil H, Uslu R, Durmaz B.](#)

Effects of pilates exercises on functional capacity, flexibility, fatigue, depression and quality of life in female breast cancer patients: a randomized controlled study.

[Eur J Phys Rehabil Med.](#) 2010 May 6. [Epub ahead of print]



ELISABETH ROSEN

DGKS und dipl. Pilates-Trainerin
Trainingscenter for Health, Mind and Body | Rudolf-Buchingerstraße 5 | 3430 Tulln
Trainingscenter for Health, Mind and Body | Walcherstraße 13 / 2 / 1 | 1020 Wien
Tel.: 0699/11726454 | Email: pilates-rosen@gmx.at

Eine weitere Studie von Siqueira und Coautoren aus Brasilien untersuchte die Effektivität von Pilates bei 52 Senioren, die entweder einem Training von 2x/Woche über 2 Monate (n:27) oder einer nicht-trainierenden Kontrollgruppe (n:25) zugeteilt wurde. Auch hier konnte anhand validierter Messinstrumente eine signifikante Verbesserung hinsichtlich der funktionellen Autonomie, der statischen Balance sowie der QOL unter Pilates-Training nachgewiesen werden.

Siqueira Rodrigues BG, Ali Cader S, Bento Torres NV, Oliveira EM, Martin Dantas EH. Pilates method in personal autonomy, static balance and quality of life of elderly females. J Bodyw Mov Ther. 2010 Apr;14(2):195-202. Epub 2010 Jan 29.

Eine interessante Untersuchung von Kloubec aus den USA, welche im März 2010 im Journal of Stength and Conditioning Research veröffentlicht wurde, zeigt den Effekt von Pilates an 25 gesunden Probanden, welche einem 12-wöchigen „Pilates Matwork Programm“ (d.h.:ohne zusätzliche Trainingsgeräte) für 2x/ Woche unterzogen wurde und einer randomisierten Kontrollgruppe (ohne Trainingsprogramm) gegenübergestellt wurde. Nicht unerwartet findet sich bei der „Pilates-Gruppe“ eine signifikante Verbesserung in Hinblick auf die muskuläre Stärke, Ausdauer sowie Dehnbarkeit.

Kloubec JA. Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture.
J Strength Cond Res. 2010 Mar;24(3):661-7.

Zuletzt möchte ich noch auf eine Übersichtsarbeit von Sorovsky und Coautoren aus den USA hinweisen, die den Effekt von Yoga oder Pilates bei der Behandlung der unspezifischen Lumbago (“lower back pain”) beleuchten.

Sorosky S, Stilp S, Akuthota V. Yoga and pilates in the management of low back pain. Curr Rev Musculoskelet Med. 2008 Mar;1 (1):39-47.



ELISABETH ROSEN

DGKS und dipl. Pilates-Trainerin
Trainingscenter for Health, Mind and Body | Rudolf-Buchingerstraße 5 | 3430 Tulln
Trainingscenter for Health, Mind and Body | Walcherstraße 13 / 2 / 1 | 1020 Wien
Tel.: 0699/11726454 | Email: pilates-rosen@gmx.at

Die Autoren finden dabei 2 randomisierte Studien, welche kontrolliert den Effekt von Pilates bei Patienten mit diesem Problem untersuchen: Eine Arbeitsgruppe aus Italien um Donizelli und Mitarbeiter randomisiert 21 Patienten mit Pilates-Training (1 Stunde/ 10Tage sowie Heimtraining) gegenüber 22 Patienten, die eine „Rückenschule“ mit standardisierter Physiotherapie besuchen. Nach einem Beobachtungszeitraum von 6 Monaten findet sich eine Verbesserung bezüglich Schmerz und körperlicher Einschränkung in beiden Therapiegruppen. Die subjektive Akzeptanz der Behandlung („level of satisfaction“) war jedoch in der Pilates-Gruppe mit 62% signifikant höher als bei den Patienten, die die Rückenschule besuchten (4,5%). Ein möglicher Hinweis darauf, dass Pilates einfach mehr Spaß machte ?

Donizelli et al. Europ Medicophys. 2006, 42:205-210

Die zweite Studie bei Patienten mit Lumbago aus der Arbeitsgruppe um Rydeard randomisiert 39 Patienten mit min. seit 6 Wochen bestehenden (oder mit min 2 behandlungswürdigen Schmerzattacken/ Jahr) unspezifischen Rückenschmerzen im Lumbalbereich, die entweder einem Pilates-Programm (3x30min/ Woche) (n:21) oder einer „standard care“ (= physikal. Therapie, Infiltrationen, Schmerzmedikation) (n:18) unterzogen wurden. Nach einem Nachbeobachtungszeitraum von 12 Monaten zeigte die Pilates-Gruppe eine signifikante Verbesserung hinsichtlich der Schmerzsituation sowie der körperlichen Funktionseinschränkung.

Rydegard et al. J. Orthop. Sports. Phys. Ther. 2006, 36: 472-484

Obwohl manchen dieser oben angeführten Studien zum Teil gewisse Schwächen (kleine Fallzahlen, unspezifischer Charakter des Rückenschmerz) nicht abgesprochen werden kann, lässt sich doch anhand der vorliegenden Datenlage von randomisierten Studien ein doch **relativ hoher Evidenz-Grad** für den Einsatz von Pilates als zusätzliche Therapie bei muskulären Problemen ableiten.