

Die Schweizer Top-5-Liste der Physiotherapie: Tempus perfekt

Physioswiss hat die Zeichen der Zeit erkannt und sich von einigen alten Zöpfen der Physiotherapie offiziell verabschiedet. Grosses Lob und aufrechte Anerkennung dafür! Was ist gemeint? Gemeint ist die anfangs Februar 2023 publizierte Schweizer «Smarter Medicine» Top-5-Liste mit nachweisbar nicht-wirksamen physiotherapeutischen Leistungen (<https://www.smartermedicine.ch/de/top-5-listen/physiotherapie>). Solche Leistungen stellen eine medizinische Über- oder Fehlversorgung ohne Nutzen für die Gesundheit dar. Die Liste sollten wir Physiotherapeut:innen uns alle zu Herzen nehmen. Überwältigende Evidenz legitimiert uns alle - spätestens jetzt - diese fünf zum Teil liebgewonnenen Therapieformen in diesen bestimmten Kontexten schmerz- und emotionsfrei loszulassen. De facto wird uns Physiotherapeut:innen und Patient:innen nichts Unverzichtbares weggenommen, sondern wir gewinnen an Professionalität. De-implementieren statt implementieren; mal etwas Anderes. Dieser Schritt mit der Top-5-Liste ist jedoch für die Weiterentwicklung unserer Profession ein Meilenstein und von unausweichlicher Wichtigkeit. Die Physiotherapie ist - nach der Pflege - die zweite, nicht-ärztliche Berufsgruppe, die im Interesse einer qualitativen hochstehenden Versorgung der Patient:innen diesen Schritt gemacht hat. Die Top-5-Liste führt uns - Achtung: Pathos! - zur vollendeten Gegenwart. Tempus perfekt: Es ist geschehen!

Einige Kolleg:innen haben sich jedoch diesbezüglich weniger euphorisch geäussert. Vor allem, aber nicht nur, in den sozialen Medien. Die aktuelle Top-5-Liste ist keine fundamentalistische Anschauung, die nur eine Methode toleriert und alles andere vehement ablehnt. Es lohnt sich durchaus die Empfehlungen der Top-5-Liste gründlich zu lesen und sich von dem Differenzierungsgrad der Empfehlungen überzeugen zu lassen. Betrachten wir exemplarisch die vierte Empfehlung «*Keine Anwendung von passiven therapeutischen Massnahmen über einen längeren Zeitraum und isoliert bei Kreuzschmerzen*». Im Titel, Begleittext und in den mitgelieferten Referenzen wird zum Beispiel nicht behauptet, dass Massage bei Kreuzschmerzen unter bestimmten Umständen keine positive Wirkung haben kann. Erinnern wir uns diesbezüglich doch an das Cochrane Review von Furlan und Kolleg:innen aus 2015. Diese systematische Übersichtsarbeit mit Meta-Analysen gibt Hinweise auf die kurzfristig positive Wirkung von Massage bei Patient:innen mit subakuten oder chronischen Kreuzschmerzen und bestätigt uns, dass wir in der Physiotherapie bei Patient:innen dieser Diagnosegruppen Massage weiterhin als vorbereitende Initialtherapie zur kurzfristigen Schmerzlinderung einsetzen können. Langfristig wirkt sie jedoch im Vergleich zu keinen oder anderen Therapien kaum oder nicht. Für mittel- und langfristige Funktionsverbesserung muss deshalb die Behandlung aktive Therapieformen beinhalten. Und genau dies kann man in der vierten Empfehlung der Top-5-Liste lesen.

Der Philosoph Friedrich Nietzsche warnte bereits vor vielen Jahren: «Überzeugungen sind oft die gefährlichsten Feinde der Wahrheit». «Evidenz-basierte Höchstwahrscheinlichkeiten» und Meinungen betreffend liebgewonnenen Therapiemassnahmen sollte man deshalb nicht verwechseln. Vieles was wir mittlerweile vielleicht für selbstverständlich halten, ist keine universale Konstante. Als moderne Physiotherapeut:innen müssen wir unsere Qualitäten kennen. Da wir alle über empfindliche Fingerspitzen und durchtrainierte Gehörorgane verfügen und ausserdem feinmotorisch nicht ganz

unbegabt sind, ist es absolut nachvollziehbar, dass wir uns für gute Physiotherapeut:innen halten. Ein konstruktiver Umgang mit aktuellen, eindeutigen Resultaten von wissenschaftlichen Studien sollte unsere Toolbox komplettieren. Als Berufsverband machen wir uns dafür stark, dass diese bewusst eingesetzt und in unsere Arbeit am Patienten implementiert wird. Wir sollten alle das Feld der (neuen) Fakten nicht verlassen oder verfehlen. Zugegeben: Über neue wissenschaftliche Befunde lohnt es sich in der breiten Öffentlichkeit erst zu berichten, wenn sie sich über eine Reihe von Studien bewährt haben. Und genau das ist bei der Schweizer Physiotherapie Top-5-Liste absolut der Fall! Ein zentraler Ansatz von "Smarter Medicine" ist ausserdem das zusätzliche Empowerment unserer Patient:innen. Wir geben ihnen damit ein Tool an die Hand, mit dessen Hilfe sie der Physiotherapie nicht "ausgeliefert" sind, sondern mitdiskutieren und Einfluss auf die Methodenwahl nehmen können - ganz im Sinne des Shared Decision Makings (patientenzentrierte partizipative Entscheidungsfindung). Die Stärkung der Patientenkompetenz ist auch sehr wichtig für die Professionalisierung der Physiotherapie.

Die wissenschaftlichen Arbeiten pushen uns manchmal an die Grenzen der persönlichen Komfortzone. Das Stakkato des Neuen droht uns abzustumpfen. Zumindest wir Co-Autor:in dieses Essay sind manchmal etwas überfordert. Die Auseinandersetzung mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen sollte man sich eher wie Krafttraining vorstellen: Es kostet ein wenig Überwindung, oft hat man keine Lust, macht man es nicht regelmässig, bringt es nichts – aber plötzlich fehlt einem etwas, wenn man damit aufhört. Schliesslich wartet ein berauschender Dopamin-Regen, wenn man realisiert, dass das eigene Wissen wieder einigermaßen aktualisiert und gewachsen ist.

Auch in der Physiotherapie brauchen wir eine Kultur der Unsicherheitstoleranz. Arbeiten wir gemeinsam daran, Unsicherheiten auszuhalten, zu akzeptieren, dass es nicht auf alle Fragen eindeutige Antworten gibt und akzeptieren wir auch die Klarheit einer Schweizer Physiotherapie Top-5-Liste. Auch wenn sie vielleicht für einige von uns auf den ersten Blick mit einer kontraintuitiven Logik behaftet ist, so sollte es uns trotzdem gelingen, eine einheitliche Vielfalt oder vielfältige Einheit zu pflegen. Mit Hilfe von immer neuen Argumenten, die den Rationalisten in uns überzeugen, können wir uns vor bilateralen Feindseligkeiten schützen und von inhaltsloser Erregungsbewirtschaftung innerhalb unseres Berufsfelds distanzieren.

«Rust never sleeps», sang Neil Young. Bleiben wir also in Bewegung, seien wir gespannt und entspannt zugleich und lassen wir uns auf die aktuelle Top-5-Liste ein, die auf das eigene Mitdenken und entsprechende Handeln setzt und keinesfalls ein solches verunmöglichen will. Tempus perfekt: Es ist geschehen!

Micaela Hähni & Martin Verra, Co-Präsidium Physiobern