

## ABSTRAKT

**Hintergrund:** Eine verkürzte ischiokrurale Muskulatur ist ein häufiges Syndrom, welches zu Dysfunktionen und restriktivem Bewegungsumfang führen kann<sup>[1]</sup>.

Diverse Studien haben gezeigt, dass Muskel Energie Techniken (MET), die mit isotonischen Kontraktionen arbeiten, nach einmaliger Anwendung den Bewegungsumfang des Gelenkes und die Muskeldehnbarkeit stärker verbessern als passives, statisches Dehnen (SD)<sup>[6]</sup>.

**Zielsetzung:** Es soll geprüft werden, ob die MET auch bei einer Anwendung über einen längeren Zeitraum einen positiven Effekt auf die Flexibilität der ischiokruralen Muskulatur hat, und ob es einen Unterschied zum herkömmlichen statischen Dehnen gibt.

**Methode:** Für die systematische Review wurden randomisiert-kontrollierte Studien verwendet, welche nicht vor dem Jahr 2000 datieren. Die Studien mussten eine MET Behandlung der ischiokruralen Muskulatur mit statischem Dehnen vergleichen und für mindestens 4 Wochen durchgeführt worden sein. Als Outcome wurde die Änderung der Flexibilität extrahiert.

**Resultate:** Alle fünf, diesen Kriterien entsprechenden Studien, haben eine Zunahme der Flexibilität der ischiokruralen Muskulatur nach Behandlung mit MET aufgezeigt. Drei Studien führen keinen signifikanten Unterschied zwischen der MET und der SD-Gruppe auf.

**Fazit:** Im Gegensatz zu einer einmaligen Behandlung der ischiokruralen Muskulatur mit MET<sup>[6]</sup>, zeigt meine systematische Review die Tendenz, dass eine Anwendung der MET über längere Zeitdauer zu keiner signifikanten Zunahme der Flexibilität im Vergleich mit statischem Dehnen führt.

MET ist somit weiterhin eine effiziente Erstbehandlungsmethode, für die weiterführende Behandlung sollte aber eher das einfacher anzuwendende statische Dehnen empfohlen werden.

Da die Studien aber allgemein von geringer Qualität waren und eine kleine Probandenzahl aufwiesen, sind grössere, qualitativ hochwertige Studien nötig, um das Resultat dieser systematischen Review zu bestätigen.