

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 51 (2015)
Heft: 6

Artikel: Die Pilates-Methode : wirksam, aber auch kein Wundermittel bei Rückenschmerzen = La méthode Pilates, efficace mais pas miraculeuse contre le mal de dos
Autor: Monnin, Dominique / Verra, Martin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-929015>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Pilates-Methode – wirksam, aber auch kein Wundermittel bei Rückenschmerzen

La méthode Pilates, efficace mais pas miraculeuse contre le mal de dos

DOMINIQUE MONNIN, MARTIN VERRA PHD

Auch wenn Pilates anhaltend im Trend ist, erweist sich die Methode nicht wirksamer als andere aktive Ansätze zur Behandlung von Rückenschmerzen. Dies das Resultat einer aktuellen Cochrane Review.

La méthode Pilates surfe sur la vague de la mode mais elle ne s'avère pas plus efficace que d'autres approches actives pour traiter le mal de dos. Les résultats d'une revue Cochrane publiée récemment.

Rückenschmerzen stellen heute eine der grössten gesundheitlichen Herausforderungen dar [1]. Sie haben bedeutende individuelle [2], soziale [3] und wirtschaftliche [4] Auswirkungen. Körperliche Aktivitäten sind bei der Behandlung von Rückenschmerzen die Methode der Wahl, und zwar insbesondere in der subakuten und chronischen Phase [5] sowie bei der Rückfallprophylaxe [6]. Allerdings hat sich bis zum heutigen Tag noch keine aktive Rehabilitationsmethode den andern überlegen erwiesen.

Le mal de dos constitue l'un des grands défis sanitaires actuels [1]. Il revêt des conséquences individuelles [2], sociales [3] et économiques [4] majeures. L'activité physique occupe une place de choix dans son traitement, principalement en phase subaigüe et chronique [5] ainsi que dans la prévention des rechutes [6]. Mais, à ce jour, aucune méthode de rééducation active ne s'est avérée plus probante que les autres.

Tiê Yamato und seine Kollegen haben die vorhandene Literatur für eine Cochrane Review systematisch überprüft und eine Metaanalyse der Resultate [7] durchgeführt. Sie wollten herausfinden, welche Stellung die Pilates-Methode unter den verschiedenen Trainingsprogrammen in der Physiotherapie einnimmt.

Wirksamer als nur Schmerzmedikamente

Die Autoren konnten 10 randomisierte, kontrollierte Studien (mit insgesamt 510 Teilnehmern) berücksichtigen, die vor März 2014 veröffentlicht worden waren. Sieben davon wiesen ein niedriges Verzerrungsrisiko (bias) und drei ein hohes Verzerrungsrisiko auf. Sechs Studien verglichen die Pilates-Methode mit einer minimalen Intervention (übliche Medikation) (Tabelle 1) und vier mit einer anderen körperlichen Aktivität (Tabelle 2).

Aus dieser Metaanalyse ergibt sich kein offensichtlicher Effekt. Bei einer Evidenz von niedriger bis mittlerer Qualität scheint die Pilates-Methode allerdings wirksamer zu sein als die übliche medikamentöse Behandlung, um den Schmerz



Pilates – eine weitere aktive Rehabilitationsmethode. | Pilates – une méthode de rééducation active.

	Resultat bis 12 Wochen		Resultat zwischen 12 und 52 Wochen	
	Ausmass des Effekts	Qualität der Evidenz	Ausmass des Effekts	Qualität der Evidenz
Schmerz	Mittel	Niedrig	Mittel	Mittel
Einschränkung	Niedrig	Niedrig	Mittel	Mittel
Funktion	Niedrig	Niedrig	N/A	N/A
Gesamteindruck der Besserung	Niedrig	Niedrig	N/A	N/A

Tabelle 1: Effekte der Pilates-Methode im Vergleich mit einer minimalen Behandlung (übliche Medikation). Ausmass des Effekts: Niedrig < 10%. Mittel 10%–20%. Hoch > 20%. Qualität der Evidenz: Hoch – Mittel – Niedrig – Sehr niedrig. N/A = Nicht bekannt.

	Résultat à 12 semaines		Résultat entre 12 et 52 semaines	
	Taille de l'effet	Qualité de l'évidence	Taille de l'effet	Qualité de l'évidence
Douleur	Moyen	Basse	Moyen	Moyen
Incapacité	Faible	Basse	Moyen	Moyen
Fonction	Faible	Basse	NC	NC
Sentiment global de récupération	Faible	Basse	NC	NC

Tableau 1: Les effets de la méthode Pilates comparée à un traitement minimal (médication usuelle) Taille de l'effet: Faible < 10%. Moyen 10%–20%. Élevée > 20%. Qualité de l'évidence: Élevée – Moyenne – Basse – Très basse. NC = Non connu.

und die mit den Rückenschmerzen verbundenen funktionellen Einschränkungen im Alltag zu verringern. Sie erweist sich jedoch anderen Methoden der aktiven Rehabilitation nicht überlegen, wie allgemeine Übungen oder Übungen nach McKenzie.

Pilates kann nützlich sein

Die Verfasser kommen zum Schluss, dass sich die Pilates-Methode für die Behandlung von Rückenschmerzen als nützlich erweisen kann. Ob man sie einsetzen möchte, hängt von den Erwartungen des Patienten, den Kompetenzen des Therapeuten und den entstehenden Kosten ab. |

Tiê Yamato et ses collègues ont effectué une revue systématique de la littérature et une méta-analyse des résultats [7] dans le cadre d'une revue Cochrane pour clarifier la place de la méthode Pilates parmi les divers types d'exercices que les physiothérapeutes peuvent proposer à leurs patients.

Plus efficace que les analgésiques pris seuls

Les auteurs ont retenu 10 études randomisées contrôlées (510 participants) publiées avant mars 2014. Sept présentaient un faible risque de biais, trois un risque élevé. Six études ont comparé la méthode Pilates avec une intervention

Glossar

Skalen zum «Gesamteindruck der Besserung»

Die Skalen «Global impression of recovery» respektive «Gesamteindruck der Besserung» sind ein einfach, schnell und flexibel einsetzbares Instrument, um den Patienten danach zu fragen, wie er den Gesamtverlauf seines Gesundheitszustands beurteilt. Die Antwortmöglichkeiten verteilen sich zwischen –5 (schlechtmöglichste Situation) und +5 (bestmögliche Situation), mit 0 als Status quo, keine Veränderung. Es gibt auch die Skala 1 (schlechtmöglichste Situation) bis 7 (bestmögliche Situation). Die Frage bezieht sich direkt auf den Zustand des Patienten: «Wie würden Sie die Situation Ihres Rückens beschreiben, verglichen mit dem Zustand, bevor die Rückenschmerzen auftraten?» Die Resultate sind genau und reproduzierbar, aber sie sind auch stark beeinflusst vom Moment, in dem man dem Patienten die Frage stellt [8].

Glossaire

Échelles d'impression globale de changement

Les échelles d'impression globale de changement sont des outils simples, rapides et flexibles pour demander aux patients d'évaluer des évolutions dans leur état de santé. Elles répartissent habituellement les possibilités de réponses entre –5: pire situation envisageable, et +5: meilleure situation envisageable, en passant par 0: statu quo, ou alors selon une échelle de 1: pire situation envisageable à 7: meilleure situation envisageable. La question se rapporte directement à la situation du patient: «Par rapport à votre état avant la survenue de votre lumbago, comment décririez-vous actuellement l'état de votre dos?» Les résultats sont pertinents, reproductibles, mais ils sont fortement influencés par l'état du patient au moment où la question lui est posée [8].

	Resultat bis 12 Wochen		Resultat zwischen 12 und 52 Wochen	
	Vergleich	Qualität der Evidenz	Vergleich	Qualität der Evidenz
Schmerz	Pilates besser	Niedrig	Pilates gleich	Niedrig
Einschränkung	Pilates gleich	Mittel	Pilates gleich	Mittel
Funktion	Pilates gleich	Niedrig	Pilates schlechter	Niedrig
Gesamteindruck der Besserung	N/A	N/A	N/A	N/A

Tabelle 2: Effekte der Pilates-Methode im Vergleich mit anderen Methoden körperlicher Aktivität. Qualität der Evidenz: Hoch – Mittel – Niedrig – Sehr niedrig. N/A = Nicht bekannt.

	Résultat à 12 semaines		Résultat entre 12 et 52 semaines	
	Comparaison	Qualité évidence	Comparaison	Qualité évidence
Douleur	Pilates supérieur	Basse	Pilates égal	Basse
Incapacité	Pilates égal	Moyen	Pilates égal	Moyen
Fonction	Pilates égal	Basse	Pilates inférieur	Basse
Sentiment global de récupération	NC	NC	NC	NC

Tableau 2: Les effets de la méthode Pilates comparée aux autres méthodes d'activité physique. Qualité de l'évidence: Élevée – Moyenne – Basse – Très basse. NC = Non connu.

Literatur | Bibliographie

- Vos T, Flaxman AD, Naghavi M et al. (2012). Years lived with disability (YLDs) for 1160 sequelae of 289 diseases and injuries 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet* 380 (9859): 2163–2196.
- Mendelev F, Kheir RB, Caby I et al. (2011). On the quantitative relationships between individual/occupational risk factors and low back pain prevalence using nonparametric approaches. *Joint Bone Spine* 78 (6): 619–624.
- Shaw WS, Campbell P, Nelson CC et al. (2013). Effects of workplace, family and cultural influences on low back pain: what opportunities exist to address social factors in general consultations? *Best Pract Res Clin Rheumatol* 27 (5): 637–648.
- Juniper M, Le TK, Mladsi D (2009). The epidemiology, economic burden, and pharmacological treatment of chronic low back pain in France, Germany, Italy, Spain and the UK: a literature-based review. *Expert Opin Pharmacother* 10 (16): 2581–2592.
- Hayden JA, van Tulder MW, Malmivaara A, Koes BW (2005). Exercise therapy for treatment of non-specific low back pain. *Cochrane Database Syst Rev.* (3): CD000335.
- Choi BK, Verbeek JH, Tam WW, Jiang JY (2010). Exercises for prevention of recurrences of low-back pain. *Cochrane Database Syst Rev.* (1): CD006555.
- Yamato TP, Maher CG, Saragiotto BT, Hancock MJ, Ostelo RW, Cabral CM, et al (2015). Pilates for low back pain. *Cochrane Database Syst Rev.* Jul 2; 7: CD010265.
- Kamper SJ, Maher CG, Mackay G. Global rating of change scales: a review of strengths and weaknesses and considerations for design. *J Man Manip Ther.* 2009; 17(3): 163–70.

minimale (médication usuelle) (*tableau 1*), quatre avec un autre type d'activité physique (*tableau 2*).

Aucun effet clair n'est mis en évidence par cette méta-analyse. Il apparaît cependant avec une évidence faible à modérée que la méthode Pilates est plus efficace que le traitement médicamenteux usuel pour diminuer la douleur et les incapacités fonctionnelles de la vie quotidienne liées au mal de dos. Elle ne s'avère par contre pas supérieure aux autres méthodes de rééducation active comme des exercices généraux ou des exercices selon McKenzie.

Le Pilates peut être utile

Les auteurs concluent que la méthode Pilates peut s'avérer utile dans le traitement du mal de dos. Son utilisation relève des attentes du patient, des compétences du thérapeute et des frais engagés. |

Dominique Monnin, Physiothérapeute, Leiter «Forschung und Qualität Physiotherapie» am Universitätsspital Genf.

Dominique Monnin, physiothérapeute, est responsable recherche et qualité en physiothérapie aux Hôpitaux Universitaires de Genève.

Martin L. Verra, PhD, Physiothérapeute, Direktor des Instituts für Physiotherapie, Inselspital, Universitätsspital Bern.

Martin L. Verra, PhD, physiothérapeute, est directeur de l'institut de physiothérapie de l'Inselspital, l'Hôpital universitaire de Berne.



www.sharkfitness.ch

www.sharkfitness.ch

Ergometer



Liegeergometer



Laufbänder



Crosstrainer



Zugtürme und Functional Trainer



Kraftstationen



Body-Solid

concept 2
ROWING

WaterRower

CIRCLE
FITNESS

FIRST DEGREE
FITNESS

Lofer

LEMONE
FITNES

HBP

SportsArt
FITNESS

HORIZON
FITNESS

VISION
FITNESS

TUNTURI®

Shark Fitness AG
Landstrasse 129 · 5430 Wettingen
Tel. 056 427 02 25 · E-Mail: info@sharkfitness.ch

Shark Fitness Shop **Wettingen**
Landstrasse 129 · 5430 Wettingen
Tel. 056 426 52 02 · E-Mail: shop@sharkfitness.ch

Shark Fitness Shop **Wil SG**
Wilerstrasse 207 · Gewerbehau Stelz · 9500 Wil
Tel. 071 931 51 51 · E-Mail: shopwil@sharkfitness.ch