In der Rubrik „Literatur kompakt“ werden die wichtigsten Originalarbeiten aus der internationalen Fachliteratur referiert.

© Mehmet Dilsiz / Fotolia.com

Mit „Mindfulness“ gegen chronisches Kreuzweh

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und kognitive Verhaltenstherapie helfen Patienten mit chronischen Rückenschmerzen besser als Medikamente. Das hat zumindest eine große randomisierten Studie ergeben.

Für die randomisierte Studie wurden 342 chronische Kreuzschmerz-Pati-

enten (Alter 20–70 Jahre) in drei Therapiegruppen randomisiert. In Gruppe 1 wurde eine mindfulness-based stress reduction (MBSR) durchgeführt. Dies ist eine Gruppentherapie mit Meditation, Konzentrations- und Bewegungsübungen, die in den 1970er-Jahren in den USA entwickelt wurde. Die Patienten der Gruppe 2 erhielten die in Deutschland fest etablierte kognitive Verhaltenstherapie (KVT), die Patienten der dritten Gruppe eine übliche Standardtherapie.

Nach 4, 8, 26 und 52 Wochen wurden die Probanden nachbefragt. Nach 26 Wochen wurden die beiden primären Endpunkte erhoben: Die Beeinträchtigung mittels Roland Disability Questionnaires (0–23 Punkte) und die selbstberichtete Rückenschmerzbeeinträchtigung auf einer Skala von 0–10. 294 Teilnehmer, also 86 %, konnten zu diesem Zeitpunkt noch befragt werden.

Fazit: Eine Verbesserung von 30 % und mehr beim Roland Disability Questionnaire erreichten 60,5 % mit der MBSR, 58 % mit der KVT und 44 % mit der Standardtherapie. Der Unterschied zwischen den beiden psychologischen Therapien war nicht signifikant, der gegenüber der Standardtherapie jeweils schon. Eine klinisch bedeutsame Verbesserung der Schmerzen wiesen 44 % der Patienten der MBSR-, 45 % in der KVT- und 27 % in der Standardtherapie-Gruppe auf. Diese Unterschiede waren ebenfalls

signifikant. Die Ergebnisse ließen sich auch nach 52 Wochen noch nachweisen.

red

Cherkin DC et al. Effect of mindfulness-based stress reduction vs cognitive behavioral therapy or usual care on back pain and functional limitations in adults with chronic low back pain: a randomized clinical trial. JAMA. 2016;315:1240–9

Kommentar

Es handelt sich um die erste große randomisierte Studie bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen. Sie zeigt, dass beide verhaltenspsychologischen Ansätze – die MBSR und die bekanntere KVT – bei erwachsenen Patienten mit chronischen Rückenschmerzen wirksam sind. Das ist insbesondere aufgrund der langen Erkrankungsdauer bemerkenswert. Die chronischen Rückenschmerzen bestanden bei den Probanden im Mittel bereits seit sieben Jahren. Ebenfalls bemerkenswert ist die Tatsache, dass es sich hierbei nicht um einen kurzfristigen Therapieeffekt handelte, sondern dass die Wirksamkeit über 26 bis sogar 52 Wochen nachgewiesen werden konnte. Insbesondere ist wichtig, dass diese Behandlungen keinerlei Nebenwirkung haben. Leider gibt es in Deutschland nur sehr wenige Institutionen, die diese beiden nicht medikamentösen Behandlungsformen in einem Gruppen-Setting anbieten.

Prof. Dr. med. H.-C. Diener
Klinik für Neurologie,
Universitätsklinikum
Essen

© W-FOTO/Fotolia

Auch Bewegungsübungen – hier auf einem Gymnastikball – gehören zum MBSR-Programm.