

KRITISCH GELESEN



Prof. Dr. med.
H. S. Fießl
Privatpraxis für
Integrative
Innere Medizin,
München



Prof. Dr. med.
H. Holzgreve
Internist,
Kardiologische
Praxis,
München



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



Prof. Dr. med.
H. J. Heppner
Geriatrische Klinik
und Tagesklinik,
Universität
Witten/Herdecke



Prof. em. Dr. med.
Dr. h. c. D. Reinhardt
Dr. von Haunersches
Kinderspital,
Klinikum der
Universität München

Mit „Mindfulness“ gegen chronisches Kreuzweh

„Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ und kognitive Verhaltenstherapie helfen Patienten mit chronischen Rückenschmerzen in einer großen randomisierten Studie besser als Medikamente.

— Für die randomisierte Studie wurden 342 Erwachsene zwischen 20 und 70 Jahren in drei Therapiegruppen randomisiert. In Gruppe 1 wurde eine „mindfulness-based stress reduction“ (MBSR) durchgeführt, eine Gruppentherapie mit Meditation, Konzentrations- und Bewe-

gungsübungen, 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 wurden mittels Standardtherapie behandelt.

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.

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 Standardtherapiegruppe auf. Diese Unterschiede waren ebenfalls

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

- 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 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 können.

Prof. Dr. med. H.-C. Diener



Medikamente führen bei vielen Rückenschmerzpatienten nicht zum Erfolg.

© Peopleimages / iStock