

# Was bringt kognitive Funktionstherapie bei chronischen Rückenschmerzen?

*RESTORE-Studie* -- Autorin: Joana Schmidt

Anhaltende Schmerzen im unteren Rücken können die Lebensqualität stark einschränken und zu Arbeitsunfähigkeit führen. In einer Studie aus Australien wurden jetzt zwei neue Therapieoptionen mit der Standardbehandlung verglichen.

Obwohl angenommen wird, dass Rückenschmerzen physische und psychische Ursachen haben können, geht die Standardbehandlung nicht auf alle möglicherweise beteiligten Faktoren ein. Oft hat sie nur kurzzeitige Effekte. Die kognitive Funktionstherapie (CFT) ist ein individualisierter Ansatz, der auf kognitive Prozesse, Emotionen und Verhaltensweisen abzielt, die zu den Schmerzen und dadurch bedingten Einschränkungen beitragen. Er kann durch Biofeedback von Bewegungssensoren ergänzt werden. Neue Daten sprechen für den Einsatz von CFT.

In die randomisierte Phase-3-RESTORE-Studie wurden 492 Erwachsene einbezogen, die in 20 australischen Kliniken für Physiotherapie behandelt wurden. Sie hatten seit mindestens drei Monaten Schmerzen im unteren Rücken. Personen mit Frakturen, Infektionen oder Tumoren im Bereich der Wirbelsäule waren ausgeschlossen.

## Mehr Aktivität nach 13 Wochen möglich

Ein Team der Curtin University in Perth randomisierte die Teilnehmenden 1:1:1. Sie erhielten entweder die Standardbehandlung (Chiropraktik, Massage, Physiotherapie, Injektionen, Operationen oder Medikamente) oder bis zu sieben Sitzungen CFT über zwölf Wochen plus eine Auffrischung nach 26 Wochen oder CFT plus Biofeedback. Bei Letzterem halfen Sensoren den Betroffenen, sich ungesunder Bewegungen bewusster zu werden und sie zu verändern.

CFT mit und ohne Biofeedback wurde mit der Standardbehandlung bezüglich Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit verglichen. Die Analyse ergab, dass beide Interventionen nach 13-wöchiger Therapie wirksamer bei der Verbesserung der schmerzbedingten Aktivitätseinschränkungen waren. Dies wurde mithilfe von Fragebögen erfasst, was für beide Interventionen eine mittlere Differenz von 4,6 auf einer Skala von 24 Punkten ergab. Zudem waren die beiden neuen Ansätze auch deutlich kostengünstiger und der Effekt hielt bis zum letzten Follow-up nach 52 Wochen an. Sie wirkten sich auch positiv auf die qualitätsbereinigten Lebensjahre



(QALY) aus, was ebenfalls wirtschaftliche Vorteile hat, da Produktivitätsverluste einen hohen Anteil der durch Rückenschmerzen verursachten Kosten ausmachen.

## Forscher betonen nachhaltige Verbesserungen

„CFT kann große und nachhaltige Verbesserungen bei Menschen mit chronischen Rückenschmerzen bewirken, zu erheblich niedrigeren gesellschaftlichen Kosten als die Standardtherapie“, fassen die Autoren zusammen. Zusätzliches Biofeedback scheint die Wirkung von CFT allerdings nicht weiter zu steigern. Das Forscherteam hält CFT für einen „nützlichen, risikoarmen und kostengünstigen Weg“ für Patienten und Patientinnen mit anhaltenden Schmerzen des unteren Rückens. ■

Quelle: Kent P et al. Lancet 2023; doi: 10.1016/S0140-6736(23)00441-5

# Nächtlicher Blutdruck spiegelt Sterberisiko am deutlichsten

*Überlegene 24-Stunden-Messung* -- In einer Kohortenstudie mit Daten von mehr als 59.000 Hausarztpatientinnen und -patienten aus dem spanischen Register für ambulantes Blutdruckmonitoring über 24 Stunden (ABDM) hat eine Forschungsgruppe der Universität Oxford untersucht, wie klinische und ABDM-Messwerte mit

der Sterblichkeit verbunden sind. Bei Studieneintritt waren die Probanden im Mittel 59 Jahre alt, ihr Blutdruck lag durchschnittlich bei 148/87 mmHg. Der mediane Follow-up belief sich auf knapp zehn Jahre. In diesem Zeitraum starben 12,1% der Studienteilnehmer, 4,0% aufgrund kardiovaskulärer Ursache.

Studienfazit der Autoren: „ABDM, und hier besonders der nächtliche Blutdruck, haben sich mit Blick auf das Risiko für die Gesamt- wie die kardiovaskuläre Sterblichkeit als informativer erwiesen als klinische Gelegenheitsmessungen. ■

Quelle: Staplin N et al. Lancet 2023; doi: 10.1016/S0140-6736(23)00733-X