

Chronische Rückenschmerzen: Ängste ansprechen

r -- Von Korff M, Balderson BH, Saunders K et al. A trial of an activating intervention for chronic back pain in primary care and physical therapy settings. Pain 2005 (Februar); 113: 323-30

[\[LINK\]](#)

Personen mit chronischen Rückenschmerzen haben oft Angst, «falsche Bewegungen» könnten ihre Beschwerden verschlimmern, und entwickeln ein Vermeideverhalten. In diese randomisierte Studie wurden 240 Personen aufgenommen, welche acht bis zehn Wochen nach Konsultation in der Praxis in ihren Aktivitäten noch deutlich eingeschränkt waren. In der Interventionsgruppe wurde ein Programm durchgeführt, das 4 Sitzungen zu 30 bis 90 Minuten Dauer beinhaltete, Ängste bezüglich der Rückenschmerzen thematisierte und auch Dehnungsübungen umfasste.

In der Interventionsgruppe wurde ein etwas günstigerer Verlauf beobachtet. Im ersten Jahr wurden die Schmerzen günstig beeinflusst. Auch die Behinderung im Alltag nahm signifikant mehr ab als in der Kontrollgruppe, wobei der positive Effekt wie auch derjenige bezüglich Angst und Vermeideverhalten nach 2 Jahren noch nachweisbar war.

Durch chronische Rückenschmerzen bedingte Behinderungen lassen sich oft nicht allein durch strukturelle Pathologien erklären. Andere Faktoren wie z.B. unausgesprochene Ängste spielen vermutlich eine ebenso wichtige Rolle. Es ist schade, dass in der Kontrollgruppe keine «Placebo-Intervention» durchgeführt wurde. Es bleibt deshalb zu diskutieren, wieviel des beobachteten Effekts Therapie-spezifisch zu werten ist. Weil die Studie zu klein war, bleibt auch unbeantwortet, ob die Intervention die Arbeitsfähigkeit der Behandelten verbessern kann.

Zusammengefasst von Stephan Reichenbach