

Verhaltenstherapie bei chronischer Lumbalgie

r -- Lamb SE, Hansen Z, Lall R et al. Group cognitive behavioural treatment for low-back pain in primary care: a randomised controlled trial and cost-effectiveness analysis. Lancet 2010 (13. März); 375: 916-23

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Renato L. Galeazzi

Gemäss der aktuellen Datenlage ist es bei chronischer Lumbalgie am besten und nachhaltigsten, Bettruhe zu vermeiden, die übliche Aktivität (soweit die Schmerzen es zulassen) beizubehalten und in vernünftigem Rahmen Schmerzmittel einzusetzen. Für viele zusätzliche Therapien konnte eine nur bescheidene und kaum je langfristige Wirkung gezeigt werden. Die kognitive Verhaltenstherapie, welche gezielt falsche Vorstellungen und falsches Verhalten in Bezug auf chronische Rückenschmerzen korrigiert, wurde bisher erst in kleinen Studien untersucht, welche kein klares Resultat lieferten. 701 Erwachsene aus 56 Allgemeinpraxen in England mit mindestens mittelschweren, unspezifischen, subakuten bis chronischen lumbalen Rückenschmerzen wurden in zwei Gruppen randomisiert. Alle Beteiligten erhielten eine viertelstündige Beratung über richtiges Verhalten bei Rückenschmerzen plus die in der Allgemeinpraxis übliche Betreuung. Bei der einen Gruppe wurde dieses Vorgehen mit sechs anderthalbstündigen Sitzungen kognitiver Verhaltenstherapie ergänzt. Wichtigste Endpunkte waren die subjektive Beeinträchtigung im Alltag und die Schmerzen, die mit Hilfe von zwei Skalen separat für Schmerzen und Beeinträchtigung gemessen wurden.

Nach 12 Monaten betrug die Verbesserung beim «Roland-Morris»-Score bei der Interventionsgruppe 2,4 Punkte im Vergleich zu 1,1 Punkten bei der Kontrollgruppe. Bei der einen «Von Korff»-Teilskala (Beeinträchtigung im Alltag) betrug sie 14% gegenüber 5%, und bei der anderen (Schmerzen) 13% gegenüber 6%. Der Unterschied zwischen den beiden Gruppen war statistisch hoch signifikant und blieb über die Zeit konstant. Die gleichzeitig durchgeführten ökonomischen Auswertungen zeigten, dass die untersuchte Intervention per «quality-adjusted-life-year» (QUALY) nicht einmal halb soviel gekostet hat wie andere in ähnlichen Studien getestete Therapien (Akupunktur, Physiotherapie usw.).

Diese vom Publikationsteam als «pragmatisch» bezeichnete, sicher sehr praxisnahe Studie zeigt eindeutige Resultate. Eine kurze, in der Gruppe durchgeführte kognitive Verhaltenstherapie, welche falsches Verhalten und falsche Vorstellungen zu korrigieren versucht, führt zu einer nachhaltigen Verbesserung von chronischer Lumbalgie. Darüber hinaus scheint sie erst noch äusserst kostengünstig zu sein.

Zusammengefasst von Renato L. Galeazzi