

Spezifische Beratung und Schulung bei Lumbago wirksam

m -- Traeger A, Hübscher M, Henschke N et al. Effect of primary care-based education on reassurance in patients with acute low back pain: systematic review and meta-analysis. JAMA Intern Med 2015 (Mai); 175: 733-43

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Felix Schürch

Kommentar: Peter Ritzmann

Studienziele

Unspezifische Beschwerden und Erkrankungen wie «low back pain» oder «akute Lumbago» sind sehr häufig und können zu Verunsicherung und Angst führen, wenn die Betroffenen nicht gründlich über die Natur und Prognose ihrer Erkrankung informiert werden. Nutzlose Untersuchungen und vermehrte Inanspruchnahme von medizinischen Leistungen sind oft die Folge. Mit der vorliegenden Studie sollte untersucht werden, inwieweit Personen mit akuter Lumbago durch eine strukturierte Aufklärung von der gutartigen Natur solcher Beschwerden überzeugt und so beruhigt werden können («reassurance»).

Methoden

Für diese systematische Übersicht wurden in verschiedenen Datenbanken randomisierte und nicht-randomisierte Studien mit Personen mit akuter bzw. subakuter Lumbago mit einer Dauer von maximal sechs bzw. zwölf Wochen gesucht. Die Betreuung und Führung erfolgte in Einrichtungen der Grundversorgung (Arzt- und Physiotherapiepraxen oder Pflegefachleute). In den Interventionsgruppen wurde mindestens eine Sitzung mit einer strukturierten Patientenschulung durchgeführt, welche mündliche und/oder schriftliche Informationen zum Thema Lumbago sowie Anleitungen zum Verhalten und für spezifische Aktivitäten umfasste. In den Kontrollgruppen wurde die «übliche» Behandlung ohne spezifische Massnahme durchgeführt. Die Wirkung wurde mit spezifischen Fragebögen bezüglich Verängstigung, Befürchtungen, Besorgnis usw. sowie dem Ausmass der Beanspruchung von medizinischen Angeboten gemessen.

Ergebnisse

14 von ursprünglich 6'921 erfassten Studien mit insgesamt 4'872 Versuchspersonen, die an akuter oder subakuter Lumbago litten, erfüllten die Auswahlkriterien. Die Patientenschulung in den Interventionsgruppen erfolgte in Einzelgesprächen und unter Einbezug von Broschüren. Besonders wurde hervorgehoben, dass es sich um harmlose Beschwerden handle und wie wichtig regelmässige Bewegung wäre. Mit der strukturierten Schulung konnte im Vergleich zur «üblichen» Behandlung eine statistisch signifikant bessere Beruhigung der Betroffenen («reassurance») erzielt werden. Die Wirkung der Intervention war ausgeprägter, wenn sie durch eine Ärztin oder einen Arzt als wenn sie durch Pflege- oder Physiotherapiefachleute ausgeführt wurde. In den Interventionsgruppen kam es zu weniger Folgekonsultationen im Vergleich zu den Kontrollgruppen.

Die geschätzte «number needed to educate», um eine Folgekonsultation in der Zeitspanne von zwölf Monaten zu verhindern, betrug 17.

Schlussfolgerungen

Aufgrund dieser Meta-Analyse konnte eine spezifische Patientenschulung und Beratung Personen mit akuter oder subakuter Lumbago besser von der Harmlosigkeit der Beschwerden überzeugen als eine «übliche» Behandlung ohne spezifische Elemente.

Zusammengefasst von Felix Schürch

Ein rationaler Einsatz der Mittel in der Medizin ist das Ziel der Bewegung, die sich neuerdings unter den Titeln «Choosing Wisely» und «Smarter Medicine» formiert hat. Ein Verzicht auf bildgebende Untersuchungen bei unspezifischen Rückenschmerzen kurzer Dauer wird sowohl vom «American College of Physicians» wie von der «Schweizerischen Gesellschaft für Innere Medizin» empfohlen.^(1,2) Die aktuelle Arbeit zeigt, dass eine strukturierte Patientenschulung Betroffenen helfen kann, ihre Rückenschmerzen besser zu verstehen. Ein besseres Verstehen ermöglicht, auf weitergehende Untersuchungen zu verzichten, ohne dass das Vertrauen zu den Behandelnden leidet. «Reassurance» ist nicht nur im Falle von Rückenschmerzen wichtig, sondern einer der Pfeiler (haus-)ärztlicher Tätigkeit schlechthin. Strukturierte Patientenschulungen wie in den untersuchten Studien spielen hingegen in unserem System eine höchstens marginale Rolle.

Peter Ritzmann

[1 www.choosingwisely.org/societies/american-college-of-physicians/](http://www.choosingwisely.org/societies/american-college-of-physicians/)

[2 www.smartermedicine.ch/de/top-five-liste](http://www.smartermedicine.ch/de/top-five-liste)