

Mit Achtsamkeit gegen Rückenschmerzen

r -- Cherkin DC, Sherman KJ, Balderson BH 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 201

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Alexandra Röllin

Da der Erfolg medikamentöser Behandlungen bei chronischen Rückenschmerzen meist unbefriedigend ist, werden zunehmend nicht-medikamentöse Behandlungen auf ihre Wirksamkeit geprüft. Die kognitive Verhaltenstherapie («Cognitive Behavioral Therapy», CBT) ist eine Methode, deren Wirksamkeit belegt werden konnte. Sie konzentriert sich hauptsächlich auf ein besseres Krankheitsverständnis und die Korrektur dysfunktionaler Denkmuster. Eine weitere, zunehmend populäre Behandlungsmöglichkeit ist die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion («Mindfulness-Based Stress Reduction», MBSR). Mit ihrem Fokus auf dem Wahrnehmen und nicht-wertenden Annehmen des Augenblicks lehnt sie sich an östliche Meditationspraktiken an. Ihre Wirkung bei chronischen Rückenschmerzen ist bis anhin kaum untersucht, was im Rahmen der vorliegenden Studie aus den USA nun gemacht werden sollte. 342 Erwachsene im Alter von 20 bis 70 Jahren erhielten nach dem Zufall entweder CBT, MBSR oder ihre «übliche Therapie». Die Instruktionen für CBT und MBSR umfassten 2 Stunden pro Woche für 8 Wochen, bei MBSR konnte zusätzlich eine freiwillige Vertiefungssitzung von 6 Stunden besucht werden. Den Personen in der Gruppe mit «üblicher Therapie» war es freigestellt, jegliche andere medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Als primäre Endpunkte galten die funktionelle Einschränkung im Alltag (gemessen mit dem «Roland Disability Questionnaire», RDQ, Skala von 0-23) und die Selbsteinschätzung der Teilnehmenden bezüglich Lästigkeit ihrer Schmerzen (Skala von 1-10). Nach 8, 26 und 52 Wochen wurde der Prozentsatz der Teilnehmenden ermittelt, welche eine klinisch relevante Verbesserung der Endpunkte (definiert als mindestens 30% Unterschied zum Ausgangswert) erreichten.

Das Durchschnittsalter der untersuchten Personen betrug 49 Jahre, 66% waren Frauen. Im Mittel litten die Betroffenen bereits seit 7,3 Jahre an chronischen Rückenschmerzen. Nur 54% der Teilnehmenden besuchten 6 oder mehr der angebotenen Sitzungen. Nach 26 Wochen war der Anteil Personen, welche eine klinisch relevante Verminderung der funktionellen Einschränkung im Alltag erreichten, mit MBSR (61%) und CBT (58%) höher als mit «üblicher Therapie» (44%). Ähnliches galt für die Selbsteinschätzung der Schmerzen (44% bzw. 45% gegenüber 27%). Der Unterschied zwischen den beiden nicht-medikamentösen Behandlungen war dabei statistisch nicht signifikant. Der Vorteil von MBSR konnte auch nach 52 Wochen für beide Endpunkte noch nachgewiesen werden.

Schmerzmittel wirken bei chronischen Schmerzen häufig schlecht und ihre langfristige Einnahme ist nicht selten mit problematischen unerwünschten Wirkungen verbunden. Deshalb ist es besonders wichtig, alternative aber trotzdem evidenzba-

sierte Behandlungsmethoden gegen chronische Schmerzen zu finden. Leider steht im Schweizer Praxisalltag nicht immer ein Behandlungsangebot zur Verfügung, das genau der untersuchten, in den USA gängigen Methode entspricht. Darum wäre es langfristig wichtig zu wissen, welche Komponenten der untersuchten Programme hauptsächlich für den Erfolg der Methode verantwortlich sind und ob andere, die Achtsamkeit fördernde Massnahmen (z.B. verschiedene Formen der Meditation) eine ähnliche Wirkung zeigen.

Zusammengefasst und kommentiert von Alexandra Röllin