

Effektivität von App-basierten Entspannungsübungen bei Patienten mit chronischen Nackenschmerzen (Relaxneck) - eine pragmatische randomisierte Studie

Zusammenfassung:

Nackenschmerzen treten mit einer Lebenszeitprävalenz von 30-70 % in der Bevölkerung auf und verursachen hohe sozio-ökonomische Kosten. Entspannungsverfahren wie progressive Muskelrelaxation werden als Teil einer multimodalen Therapiestrategie von der Deutschen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin (DeGAM) empfohlen. Auch autogenes Training, Imaginations- (Guided Imagery) und Achtsamkeitstraining werden zur Behandlung von chronischen Schmerzen eingesetzt. Inwieweit eine zusätzliche Selbstanwendung durch die Patienten in einem Setting der Routineversorgung sich positiv auf die Schmerzen auswirkt ist bisher unklar. Ziel der randomisierten, pragmatischen Studie ist es, zu evaluieren, ob zusätzlich zur Normalversorgung durchgeführte Entspannungsübungen chronische Nackenschmerzen mehr reduzieren als alleinige Normalversorgung. 220 Patienten im Alter von 18-65 Jahren mit chronischen (> 12 Wochen) Nackenschmerzen und einer Schmerzintensität ≥ 4 auf einer numerischen Rating Skala (NRS) während der letzten Woche vor Studieneinschluss sollen an der Studie teilnehmen. Die Randomisierung erfolgt in zwei Gruppen (Entspannungsübungen, alleinige Normalversorgung als Wartegruppe). Die Teilnehmer in der Interventionsgruppe erhalten eine Smartphone Applikation (App) und führen anhand dieser 6 Monate lang möglichst täglich, jedoch mindestens 5 Mal wöchentlich eine ca. 15 minütige Entspannungsübung durch. Als Übungen werden autogenes Training, Achtsamkeitstraining und Imagination angeboten. Täglich können die Teilnehmer frei wählen, welche der Übungen sie durchführen möchten. Zum Erheben der Zielparameter füllen alle Studienteilnehmer zu Baseline einen Papierfragebogen und nach dem 3 und 6. Monat einen elektronischen Fragebogen per App aus. Zusätzlich füllen die Teilnehmerinnen wöchentlich ein elektronisches Tagebuch per App aus. Primärer Zielparameter ist die mittlere Nackenschmerzintensität über 3 Monate, wofür täglich die Schmerzintensität (NRS) mit einer App gemessen wird. Weitere Zielparameter sind u.a. mittlere Nackenschmerzintensität gemessen wöchentlich anhand der durchschnittlichen Nackenschmerzintensität, Schmerzakzeptanz (Deutsche Version des Chronic Pain Acceptance Questionnaire), Stressbelastung (NRS), Schmerzmittelverbrauch, Tage der Abwesenheit von der Universität oder Arbeit.

Projektleitung:

Prof. Witt

Projektkoordination:

Blödt

Wissenschaftliche Mitarbeit:

Dr. Pach

Höfer

Datenmanagement:

Icke

Studiensekretariat:

Eden

Bartsch

Biometrie:

Dr. Roll

Projektdauer:

2013-2020

Projektstand:

Publikationsphase

Förderung:

Investigator Initiated Trial

Publikationen:

Blödt S, Pach D, Roll S, Witt CM. Effectiveness of app-based relaxation for patients with chronic low back pain (Relaxback) and chronic neck pain (Relaxneck): study protocol for two randomized pragmatic trials. *Trials*. 2014;15:490; doi:10.1186/1745-6215-15-490.