

Wirksamkeit von aktivem Gehen und Achtsamkeitstraining zur Reduktion von Schmerz bei Patienten mit chronischen Lendenwirbelsäulenschmerzen - eine explorative randomisierte Studie

Zusammenfassung:

Ziel: Ziel ist die Untersuchung der Effekte eines 8-wöchigen komplexen Therapieprogramms aus Gehen (Walking) in Kombination mit Achtsamkeitstraining bei Patienten mit chronischen LWS-Schmerzen auf die subjektiv wahrgenommenen Schmerzen im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die kein solches Therapieprogramm erhält.

Design: Zweiarmlige randomisierte kontrollierte monozentrische explorative Interventionsstudie

Teilnehmer: Im Rahmen der Studie sollen insgesamt 50 Patienten mit chronischen Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule rekrutiert und randomisiert werden: 25 Teilnehmer in die Interventionsgruppe und 25 Teilnehmer in die Kontrollgruppe.

Intervention: Die Teilnehmer der Interventionsgruppe nehmen in 2 Gruppen zu maximal 13 Teilnehmern für 8 Wochen einmal wöchentlich für je 60 Minuten an einem Schmerzreduktionsprogramm bestehend aus einer Kombination aus aktivem Gehen (Walking) und Achtsamkeitsübungen teil, welches von einer zertifizierten Übungsleiterin für Präventions- und Gesundheitssport, einer Physiotherapeutin oder einer entsprechend qualifizierten Person durchgeführt wird.

Kontrolle: Die Teilnehmer der Kontrollgruppe erhalten in den ersten 8 Wochen keine zusätzliche Therapie. Nach Beendigung der Studienintervention erhält die Kontrollgruppe die Möglichkeit, das Interventionsprogramm ebenfalls kostenfrei durchzuführen.

Zielparameter sind die Beurteilung des subjektiv empfundenen Schmerzes auf einer visuellen Analogskala (VAS 0-100 mm), die Funktionsbeeinträchtigung durch Rückenschmerzen (Funktionsfragebogen FFbH-R), die Beurteilung von wahrgenommenen Stress im Lebensalltag (Cohens Perceived Stress Scale), Einschätzung der Wirksamkeit der Intervention auf einer 5-stufigen Likert-Skala, Allgemeine Lebensqualität gemessen mit dem SF-36-Fragebogen, die Einnahmehäufigkeit der Bedarfsmedikation (Paracetamol maximal 4x500 mg/tägl.).

Projektleitung:

Prof. Brinkhaus

Projektkoordination:

Dr. Teut

Wissenschaftliche Mitarbeit:

Dr. Ortiz

Dr. Rotter

Cand. Med. C. Strauß

Datenmanagement:

S. Binting

Studiensekretariat:

M. Cree

Biometrie:

Dr. Roll

Projektdauer:

2013

Projektstand:

Publikationsphase

Förderung:

Investigator Initiated Trial im Rahmen der Kneipp
Stiftungsprofessur

Publikationen: