

## 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

*Datenmanagement:*

Binting

*Studiensekretariat:*

Cree

*Biometrie:*

Dr. Roll

*Projektdauer:*

2013-2021

*Projektstand:*

Publikationsphase

*Förderung:*

Investigator Initiated Trial im Rahmen der Kneipp  
Stiftungsprofessur

---

*Publikationen:*