

Can a Patient Educational Book Change Behavior and Reduce Pain in Chronic Low Back Pain Patients?

Kann eine Informationsbroschüre bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen deren Verhalten ändern und Schmerzen reduzieren?

G. Supp

B. E. Udermann et al.

The Spine Journal
2004; 4: 425–435

Einleitung

Mittlerweile werden regelmäßig Patientinformationen bei der Behandlung von Rückenschmerzen eingesetzt. Bisher gibt es jedoch wenige Studien, die die Wirksamkeit dieser Intervention untersuchen, geschweige denn deren Langzeiteffekt auf den Gesundheitszustand evaluieren.

Um die Effektivität einer Informationsbroschüre mit dem Schwerpunkt einer individuellen biomechanischen Behandlung [5] auf die Verbesserung des Gesundheitszustands zu überprüfen, wurde eine prospektive, longitudinale Kohortenstudie mit 62 Personen (35 Frauen, 27 Männer) im Durchschnittsalter von 42,4 Jahren durchgeführt. Einschlusskriterium war eine mittlere Dauer der Rückenschmerzen von 10,4 Jahren. Untersucht wurden Schmerzstatus, Zahl der Rückenschmerzepisoden, Compliance mit der Selbstbehandlungsstrategie, Wissen über den Inhalt der Broschüre und die Meinung dazu.

Hierzu erhielten die freiwilligen Probanden mit chronischen Rückenschmerzen eine Broschüre mit Schwerpunkt auf einer individuellen biomechanischen Behandlung. Ihnen wurde mitgeteilt, dass nach 1 Woche eine schriftliche Befragung zum Inhalt der Broschüre stattfindet.

Nach 9 und 18 Monaten wurde der Gesundheitszustand der Teilnehmer mittels eines strukturierten Telefoninterviews untersucht. Während der gesamten Follow-up-Zeit von 18 Monaten konnten

nur von 48 Teilnehmern die kompletten Daten gesammelt werden.

Ergebnisse

Von den 62 Probanden mit einer durchschnittlichen Symptombdauer von 10,4 Jahren und intensiver Inanspruchnahme des medizinischen Systems berichteten 51,62% der Befragten nach 1 Woche über eine merkliche Verbesserung ihrer Schmerzen.

Ihr Verständnis des Inhalts war gut und ihre Meinung zum Text ganz allgemein positiv.

Beim 1. Follow-up nach 9 Monaten zeigte sich eine statistisch signifikante und klinisch relevante Verbesserung im Bereich der Schmerzintensität ($p < .03$), Anzahl der Episoden ($p < .0001$) und subjektiv empfundene Verbesserung ($p < .04$). Beim 2. Follow-up nach 18 Monaten hielt diese Verbesserung an bzw. steigerte sich noch.

Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse der Studie deuten an, dass die Lektüre von McKenzies *Treat Your Own Back* (TYOB, [5]) einen beachtlichen Effekt haben kann, indem sie Rückenschmerzen verringert und die Häufigkeit der Episoden reduziert bzw. gänzlich eliminiert.

Außerdem rechtfertigen diese Erkenntnisse die Durchführung einer randomisierten kontrollierten Untersuchung, um die Wirksamkeit der Broschüre in Bezug auf die Verbesserung des Gesundheitszustands von Menschen mit Rückenschmerzen zu beurteilen. Dabei sollte das Studiendesign zum einen interne Kontrollmechanismen beinhalten, um Voreingenommenheit zu minimieren und zum anderen eine größere Spannweite von Erfolgsmessungen abdecken, einschließlich Schmerzintensität, Funktion, Behinderung, Patientenzufriedenheit, Inanspruchnahme medizinischer Hilfe und psychosoziale Fragestellungen.

Kommentar

Die wenigen vorliegenden Studien zur Wirksamkeit von Patientenbroschüren bei chronischen Rückenschmerzen kamen zu teils widersprüchlichen Ergebnissen [1–3]. Ein Langzeiteffekt auf Schmerz und Einschränkung im Alltag konnte bislang nicht nachgewiesen werden.

In der vorliegenden Untersuchung sieht dies anders aus: Nach 18 Monaten gaben 84% der Befragten eine Verringerung der Schmerzen und 75% Schmerzfreiheit gegenüber der Ausgangssituation an.

Bewertung der Ergebnisse

Im Gegensatz zu anderen Selbstbehandlungsbüchern und Informationsbroschüren liegt die Stärke von TYOB [5] darin, dass die Leser in einen aktiven Selbstbeobachtungsprozess einbezogen werden. Wo andere Broschüren anatomische Details aufzeigen und generelle Empfehlungen zu unspezifischen Übungen bzw. allgemeiner Aktivität geben, leitet TYOB [5] die Patienten an, aus der Eigenanalyse des Schmerzverhaltens heraus Übungen herzuleiten, die ihre Symptome reduzieren, zentralisieren und eliminieren. Diese Selbsterkenntnis führt natürlich zu einer hohen Compliance mit der Intervention. So gaben nach 18 Monaten 98% der Befragten an, immer noch auf ihre Haltung zu achten und 90% machten noch regelmäßig Übungen. Interessant ist dabei sicherlich die selbstbestimmte Auswahl der Übungen: 65% machten ausschließlich Extensions-, 7% ausschließlich Flexions- und 28% Übungen in beide Richtungen.

Seit mehr als 20 Jahren wird TYOB [5] zum Patientenmanagement beim McKenzie-Konzept eingesetzt. Lassen sich die Verbesserungen des Gesundheitsstatus also mit einer korrekten Selbstkategorisierung

in die von McKenzie [6] beschriebenen Subgruppen erklären und haben die Patienten mechanische Therapie einer Bewegungsstörung betrieben? Dies trifft sicherlich nur teilweise zu.

Fraglich ist, wie viele der beteiligten Patienten überhaupt in McKenzies [6] Syndromgruppen einzuordnen sind. Diese Langzeit-Rückenpatienten haben wohl eher davon profitiert, dass ihnen verständliche Erklärungen halfen, einem Angst-Vermeidungs-Zirkel entgegenzuwirken [4] und sie über die Selbstanalyse Haltungsveränderungen und individuelle Übungen fanden, mit denen sie Kontrolle über den Schmerz erlangten – beides wichtige Faktoren im Zusammenhang mit Chronifizierung und deren Erklärungsmodellen [7]. So erklärten 90% der Teilnehmer bei der Befragung 1 Woche nach Aushändigung der Broschüre, die Behandlung ihrer Rückenschmerzen liege in ihrer eigenen Verantwortung.

Einschränkungen der Studie

Von den 62 in die Studie aufgenommenen Patienten liegen nach 18 Monaten nur von 48 vollständige Daten vor. Dies schwächt

natürlich die statistische Aussagekraft, wird aber von den Autoren bei der Analyse berücksichtigt. Bei der Bestimmung der Behandlungseffektivität werden auch eine *Best-guess*- und *Worst-case*-Variante aufgezeigt. Eine Analyse der Verluste ließ keine Systematik in der Gruppe erkennen.

Die durchweg freiwilligen Teilnehmer waren durch Inserate in Zeitungen und Internet rekrutiert worden. Diese Auswahl spricht natürlich diejenigen an, die besonders motiviert sind, ihre Situation zu verändern. Damit unterstützen die daraus gewonnenen Ergebnisse die Erkenntnisse, die zeigen, dass die „Bewältiger“ gegenüber den „Vermeidern“ bei der Behandlung ihrer Rückenschmerzen im Vorteil sind [7].

Die Teilnehmer hatten relativ leichte Schmerzen. Auf einer Skala von 0–3 lag der Durchschnitt bei 1,3. Somit lassen sich die Ergebnisse nur bedingt auf Patienten mit stärkeren Schmerzen übertragen.

70% der Patienten hatten einen Hochschulabschluss. Eine Übertragung auf eine Patientenklientel mit niedrigerem Bildungsniveau sollte nur mit Vorsicht erfolgen.

Es gab keine Kontrollgruppe. Dabei ist jedoch fraglich, ob dieser Punkt bei einer durchschnittlichen Symptombdauer von 10,4 Jahren von großer Relevanz ist.

Aus Kostengründen wählten die Autoren das einfache Design der Studie und konstruierten sie als so genannte „Machbarkeitsstudie“. Die Ergebnisse sind trotz-

dem absolut überzeugend und sollten die Grundlage für die Durchführung einer randomisierten kontrollierten Studie bilden. Zudem erhält damit der konsequente Einsatz von *TYOB* [5] in der täglichen Praxis von Physiotherapeuten und Ärzten, die Patienten mit Rückenschmerzen behandeln, eine eindruckliche Unterstützung.

Literatur

- ¹ Burton K, Waddell G, Tillotson M et al. Information and advice to patients with back pain can have a positive effect. *Spine* 1999; 24: 2484–2491
- ² Cherkin D, Deyo R, Street J et al. Pitfalls of patient education: limited success of a program for back pain in primary care. *Spine* 1996; 21: 345–355
- ³ Cherkin D, Deyo R, Battie M et al. A comparison of physical therapy, chiropractic manipulation, and provision of an educational booklet for the treatment of patients with low back pain. *N Engl J Med* 1998; 339: 1021–1029
- ⁴ George SZ, Fritz JM, Bialosky JE et al. The Effect of a Fear-Avoidance-Based Physical Therapy Intervention for Patients With Acute Low Back Pain: Results of a Randomised Clinical Trial. *Spine* 2003; 28: 2551–2560
- ⁵ McKenzie RA. *Treat your own back*. 5th ed. Waikanae/New Zealand: Spinal Publications, 1997
- ⁶ McKenzie RA. *The Lumbar Spine: Mechanical Diagnosis and Therapy*. Waikanae/New Zealand: Spinal Publications, 2003
- ⁷ Waddell G. *The Back Pain Revolution*. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1998

*Georg Supp
PT, MT, Dip MDT P. u. L. Z.*

*im Rieselfeld
79111 Freiburg*