

Wirkung von achtsamkeitsbasierten Mind-Body-Therapien bei Patient*innen mit unspezifischen Kreuzschmerzen - eine Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien (2023)

Yang H ¹, Wang Xi ², Wang Xu ¹ et al.

¹ Department of Traditional Chinese Orthopedics, Gansu University of Chinese Medicine, Lanzhou, Gansu, China

² Departement of Orthopedics, Gansu Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Lanzhou, Gansu, China

Hintergrund/Zielsetzung

Obwohl die achtsamkeitsbasierte Mind-Body-Therapie (MBMBT) eine wirksame nicht-chirurgische Behandlung für Patient*innen mit unspezifischen Kreuzschmerzen (NLBP) darstellt, ist die beste MBMBT-Behandlungsmethode für NLBP-Patient*innen noch nicht identifiziert worden. Daher wurde eine Netzwerk-Meta-Analyse (NMA) durchgeführt, um die Auswirkungen verschiedener MBMBTs bei der Behandlung von NLBP-Patient*innen zu vergleichen.

Methoden

Die Datenbanken PubMed, EMBASE, Cochrane Central Register of Controlled Trials und Web of Science wurden nach randomisierten kontrollierten Studien (RCTs) durchsucht, in denen die MBMBT zur Behandlung von NLBP-Patient*innen eingesetzt wurde, wobei alle Suchen vom Zeitpunkt der Erstellung der Datenbank bis Januar 2023 reichten. Nachdem zwei Forscher unabhängig voneinander die Literatur gesichtet, Informationen extrahiert und die Risiken von Verzerrungen in den eingeschlossenen Studien bewertet hatten, wurden die Daten mit der Software Stata 16.0 analysiert.

Ergebnisse

Insgesamt wurden 46 RCTs eingeschlossen, darunter 3 886 NLBP-Patient*innen und 9 MBMBT (Yoga, ayurvedische Massage, Pilates, Craniosacral Therapie, Meditation, Meditation + Yoga, Qigong, Tai Chi und Tanz). Die Ergebnisse der NMA zeigten, dass die Craniosacral Therapie [Fläche unter dem kumulativen Ranking (SUCRA): 99,2 und 99,5 %] hinsichtlich der Verbesserung von Schmerzen und Behinderungen den höchsten Rang einnahm, gefolgt von anderen Manipulationen (SUCRA: 80,6 und 90,8 %) und Pilates (SUCRA: 54,5 und 71,2 %). Hinsichtlich der Verbesserung der körperlichen Gesundheit rangiert die Craniosacral Therapie (SUCRA: 100%) an erster Stelle, gefolgt von Pilates (SUCRA: 72,3%) und Meditation (SUCRA: 55,9%). Hinsichtlich der Verbesserung der psychischen Gesundheit rangierte die Craniosacral-Therapie (SUCRA: 100%) an erster Stelle, gefolgt von Meditation (SUCRA: 70,7%) und Pilates (SUCRA: 63,2%). In Bezug auf die Verbesserung der Schmerzen, der körperlichen Gesundheit und der psychischen Gesundheit

schnitt die übliche Behandlung (SUCRA: 7,0, 14,2 bzw. 11,8 %) jedoch am schlechtesten ab. Auch bei der Verbesserung der Behinderung schnitt Tanzen (SUCRA: 11,3 %) am schlechtesten ab.

Schlussfolgerung

Diese NMA zeigt, dass die Craniosacral Therapie bei der Behandlung von Patient*innen mit unspezifischen Kreuzschmerzen möglicherweise die wirksamste achtsamkeitsbasierte Mind-Body-Therapie ist und es verdient, für den klinischen Einsatz gefördert zu werden.