

## **Craniosacral Therapie zur Behandlung chronischer Nackenschmerzen: eine randomisierte placebokontrollierte Studie (2016)**

Haller H<sup>1</sup>, Lauche R, Cramer H, Rampp T, Saha FJ, Ostermann T, Dobos G

<sup>1</sup>\*Abteilung Naturheilkunde und Integrative Medizin, Kliniken Essen-Mitte, Mediz. Fakultät, Universität Duisburg-Essen, Essen ‡ Abteilung Psychologie, Vorsitzende Forschungsmethodik und Statistik in Psychologie, Universität Witten/Herdecke, Deutschland †Australian Research Centre in Complementary and Integrative Medicine (ARCCIM), Faculty of Health, University of Technology Sydney (UTS), Sydney, Australia.

### **Ziele:**

Trotz wachsender Evidenz für die Wirksamkeit von Craniosacral Therapie (CST) zur Schmerzbehandlung bleibt die spezifische Wirksamkeit (efficacy) von CST unklar. Diese Studie hatte deshalb zum Ziel, bei chronischen unspezifischen Nackenschmerzpatienten CST zu vergleichen mit einer aktiven Aufmerksamkeits- und Zuwendungskontrolle (Placebo-Behandlung).

### **Material und Methode:**

54 Patienten wurden verblindet entweder zu 8 CST-Sitzungen oder zu Scheinbehandlungen mit leichter Berührung zugeteilt. Die Sitzungen wurden im wöchentlichen Rhythmus durchgeführt. Resultate wurden beurteilt vor und nach der achtwöchigen Behandlung (T1) sowie drei Monate nach Ende der Intervention (Woche 20) (T2). Untersucht wurden die Schmerzintensität auf einer visuellen Analogskala in Woche 8, Bewegungsschmerz, Schmerzempfinden bei Druck, funktionelle Einschränkungen, körperliche und psychische Lebensqualität, Wohlbefinden, Ängstlichkeit, Depressivität, Stressempfinden, Schmerzakzeptanz, Körperachtsamkeit und allgemeiner Eindruck des Patienten in Bezug auf Verbesserung und Sicherheit.

### **Resultate:**

Im Vergleich mit der Scheinbehandlung berichteten CST-Patienten statistisch signifikant und klinisch relevant weniger Schmerzintensität in Woche 8 (Gruppenunterschied -21 mm; 95% Konfidenzintervall: -32.6 zu -9.4; p=0.001; d=1.02) und in Woche 20 (Gruppenunterschied -16.8 mm; 95% Konfidenzintervall: -27.5 zu -6.1; p=0.003; d=0.88). Nach Ende der Intervention (Woche 20) berichteten knapp 78% der Patienten minimale klinisch wichtige Unterschiede in Bezug auf Schmerzintensität, 48% hatten sogar substantiellen klinischen Nutzen. Signifikante Unterschiede zwischen den beiden Gruppen wurden in Woche 20 auch gefunden in Bezug auf Schmerz bei Bewegung, funktionelle Einschränkungen, körperliche Lebensqualität, Ängstlichkeit und globale Verbesserung. Beim Wohlbefinden, psychischer Lebensqualität, Stress und Schmerzakzeptanz zeigten sich zwischen den beiden Gruppen keine signifikanten Unterschiede. Drucksensibilität und

Körperachtsamkeit waren nur in Woche 8 signifikant besser. Es wurden keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse berichtet.

**Diskussion:**

CST zeigte sich als sehr effektiv und sicher für die Reduktion von chronischen Nackenschmerzen. Bis zu drei Monaten nach Interventionsende waren eine Verbesserung der funktionalen Einschränkungen und der Lebensqualität nachweisbar.