

# EFFECT-BACK - Ein von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) gefördertes Projekt

Weitere Informationen finden Sie unter [www.effectback.wixsite.com/website](http://www.effectback.wixsite.com/website) oder direkt bei den lokalen Studienzentren:



## Ziel des Forschungsprojektes:

Die Verbesserung und Erweiterung des Behandlungsangebots in der Behandlung von Patientinnen und Patienten mit chronischen Rückenschmerzen

## Leitung des Forschungsprojektes:

Prof. Dr. Julia Anna Glombiewski ist Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie des Erwachsenenalters an der Universität Koblenz - Landau und forscht seit vielen Jahren zu chronischen Schmerzen:



"In vorherigen Studien haben sich die beiden therapeutischen Methoden, die wir wieder untersuchen wollen, als sehr erfolgreich herausgestellt. Nun wollen wir bei einer großen Anzahl von Teilnehmer\*innen schauen, ob sich die erfreulichen Ergebnisse bisheriger Studien auf die Gesamtbevölkerung übertragen lassen. Sie sind herzlich eingeladen, uns bei unserer Forschung zu unterstützen und selbst zu profitieren"

### Essen:

Essener Rückenschmerzszentrum  
Universitätsklinikum Essen

**Tel.:** 0201 - 723 2364

**E-Mail:** [effectback@uk-essen.de](mailto:effectback@uk-essen.de)

### Heidelberg:

Schmerzszentrum  
Universitätsklinikum Heidelberg

**Tel.:** 06221- 56 6254

**E-Mail:** [effectback.anae@med.uni-heidelberg.de](mailto:effectback.anae@med.uni-heidelberg.de)

### Landau:

WiPP- Psychotherapeutische  
Universitätsambulanz  
Universität Koblenz - Landau

**Tel.:** 06341 - 280 356 27

**E-Mail:** [effectback@uni-landau.de](mailto:effectback@uni-landau.de)

### Mainz:

Poliklinische Institutsambulanz f. Psychotherapie  
Johannes Gutenberg - Universität Mainz

**Tel.:** 06131 - 39 29 071

**E-Mail:** [effect.back@uni-mainz.de](mailto:effect.back@uni-mainz.de)

### Marburg:

Psychotherapie - Ambulanz Marburg (PAM)  
Philipps- Universität Marburg

**Tel.:** 06421 - 282 3860

**E-Mail:** [effectback@uni-marburg.de](mailto:effectback@uni-marburg.de)



## EFFECT- BACK Rückenschmerzen anpacken!

Ein psychotherapeutisches Behandlungsangebot  
bei chronischen Rückenschmerzen

**Essen - Heidelberg - Landau - Mainz - Marburg**



# Worum geht es bei EFFECT-BACK?

## Chronische Rückenschmerzen - eine Volkskrankheit

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit, fast jeder ist im Laufe des Lebens einmal betroffen. Wenn der Schmerz nicht mehr verschwindet, spricht man von chronischen Rückenschmerzen.

Häufig vermeiden Betroffene aus Angst vor den Schmerzen Bewegungen und Aktivitäten. Das kann zu einer erheblichen Beeinträchtigung im Alltag und zu Einschränkungen in der Lebensqualität führen.

## Behandlungsmöglichkeiten

Trotz ständiger Weiterentwicklung medizinischer Maßnahmen zur Behandlung von Rückenschmerzen erreichen viele nicht den erwünschten Erfolg und die Häufigkeit chronischer Rückenschmerzen nimmt stetig zu. Eine der Erklärungen für dieses Phänomen ist, dass ein wichtiger Baustein der modernen Rückenschmerzbehandlung, nämlich psychologische Therapie, weniger als 10% der Patientinnen und Patienten angeboten wird. Dabei ist Psychotherapie eine wirksame Methode in der Behandlung chronischer Rückenschmerzen und erzielt positive Effekte in Bezug auf den Umgang mit den Schmerzen sowie eine Reduzierung der wahrgenommenen Beeinträchtigung.

## Die Studie

Trotz bereits guter Wirksamkeit muss psychologische Schmerztherapie weiterentwickelt werden. Denn nicht alle Patientinnen und Patienten profitieren gleichermaßen von den psychologischen Therapieelementen.

Hier setzt unsere Studie an:

Wir wollen herausfinden, welche psychotherapeutische Behandlungsmethode bei welcher Patientengruppe am effektivsten ist, um zukünftig individuellere Behandlungskonzepte anbieten zu können.

Dazu vergleichen wir die Methode "Kognitive Verhaltenstherapie" und "Graduierte Exposition in vivo". Beide Methoden sind wirksam bei chronischen Rückenschmerzen, unterscheiden sich jedoch in der Methode und dem Ausmaß an körperlichen Übungen.



## An wen richtet sich das Angebot?

Personen (Alter  $\geq 18$  Jahre), die an der Mehrzahl der Tage und seit mindestens 6 Monaten an chronischen Rückenschmerzen leiden.

# Was erwartet Sie bei einer Studienteilnahme?

## Informationsgespräch und Diagnostik:

- Ausführliche Information über Inhalt und Ablauf der Studie
- Klärung der Ein- und Ausschlusskriterien
- diagnostische Gespräche und Fragebogenerhebungen

## Psychotherapie und Verlaufsdagnostik:

- 10 Sitzungen Kognitive Verhaltenstherapie oder Expositionstherapie. Beide Therapieformen haben sich bei chronischen Rückenschmerzen als wirksam erwiesen und können zu einer Reduzierung der Beeinträchtigung im Alltag führen
- kontinuierliche Beobachtung des Behandlungsverlaufes anhand von Fragebogenerhebungen
- 2 Auffrischungssitzungen nach Ende der Therapie

## Nachuntersuchungen:

- Messung des Therapieerfolges direkt nach Therapieende und erneut 6 Monate später
- Diagnostik und Fragebogenerhebungen wie zu Beginn der Therapie

