

Interdisziplinäre Behandlung bei chronischen Endometrioseschmerzen hilfreich

Datum: 27.12.2023

Original Titel:

Psychological interventions improve quality of life despite persistent pain in endometriosis: results of a 3-armed randomized controlled trial

Kurz & fundiert

- Chronische Endometrioseschmerzen: Kann spezifische psychologische Intervention helfen?
- Randomisierte, kontrollierte Studie mit 42 Teilnehmerinnen
- Spezifische und unspezifische Interventionen über 10 Wochen versus Warteliste
- Psychologische Intervention lindert keine Schmerzen, aber hilft gegen andere Endometriose-Symptome
- Auch unspezifische Intervention bessert Lebensqualität

MedWiss - Eine randomisierte, kontrollierte Studie mit 42 Teilnehmerinnen fand, dass eine psychologische Intervention zwar nicht Unterleibsschmerzen bei Frauen mit Endometriose lindern konnte, jedoch zu signifikanten Verbesserungen der Lebensqualität führte. Die therapeutische Unterstützung beeinflusste auch Symptome wie Dyschezie und Verstopfung positiv.

Trotz verschiedener Therapieansätze kann Endometriose mit anhaltenden oder wiederkehrenden starken Schmerzen einhergehen. Dies schränkt auch die Lebensqualität stark ein. In vorherigen Studien wurde angedeutet, dass psychologische Interventionen Schmerzen lindern und die Lebensqualität verbessern können. Daten zu Effekten auf Endometrioseschmerzen liegen jedoch nur in begrenztem Umfang und Qualität vor. Die vorliegende Studie untersuchte mit drei parallelen Gruppen den Effekt psychologischer Interventionen auf chronische Unterleibsschmerzen und Lebensqualität bei Frauen mit Endometriose.

Chronische Endometrioseschmerzen: Kann spezifische psychologische Intervention helfen?

Die Studie wurde multizentrisch, randomisiert und kontrolliert durchgeführt. Frauen mit Endometriose und starken, chronischen Unterleibsschmerzen (Schmerzintensität mind. 5 auf einer Skala von 0 - 10) wurden zufällig einer gezielten Interventionsgruppe, einer unspezifischen Interventionsgruppe (aktive Kontrolle) oder einer Warteliste (passive Kontrolle) zugewiesen. Die spezifische psychologische Intervention umfasste Achtsamkeits- und Akzeptanz-Strategien. Beide Interventionen fanden über 10 Wochen (3 Stunden wöchentlich) statt und beinhalteten Entspannungs- und Yoga-Übungen.

Primär untersuchten die Wissenschaftler, ob die Interventionen beeinflussten, wie stark bzw. wie

unangenehm die Unterleibsschmerzen waren (numerische Skala von 0 - 10). Sekundär ermittelte die Studie die Endometriose-bezogene Lebensqualität, Schmerz-Akzeptanz und mit Endometriose in Zusammenhang stehende Symptome. Insgesamt nahmen 58 Patientinnen an der Studie teil (spezifische Intervention: n = 20; unspezifische Intervention: n = 19; Warteliste: n = 19), von denen 42 Frauen die Studie zu Ende durchführten.

Achtsamkeit und Akzeptanz plus Yoga oder Standard über 10 Wochen

Verglichen zur Warteliste linderte keine der psychologischen Interventionen die Endometriose-Schmerzen signifikant. Allerdings verbesserten die Interventionen Aspekte der Lebensqualität, nämlich das Gefühl der Kontrolle und nicht machtlos zu sein ($p = 0,019$), emotionales Wohlbefinden ($p = 0,003$) und sozialen Support ($p = 0,042$). Darüber hinaus konnten Verbesserungen in den Endometriose-bezogenen Symptomen Dyschezie (Schmerzen beim Stuhlgang; $p = 0,047$), Verstopfung ($p = 0,045$) und Übelkeit ($p = 0,016$) festgestellt werden. Die spezifisch auf Endometriose zugeschnittene Intervention war der unspezifischen Intervention nicht überlegen.

Psychologische Intervention lindert keine Schmerzen, aber bessert Lebensqualität und weitere Symptome

Frauen mit Endometriose können demnach von psychologischen Interventionen profitieren, da diese die Lebensqualität bei chronischen Endometrioseschmerzen verbessern können. Die Untersuchung zeigte keinen Vorteil einer speziell für Endometriose entwickelten Intervention, sondern zeigt vielmehr den Nutzen von interdisziplinären Schmerzbehandlungen für Frauen mit chronischen Schmerzen auf.

Referenzen:

Hansen KE, Brandsborg B, Kesmodel US, Forman A, Kold M, Pristed R, Donchulyesko O, Hartwell D, Vase L. Psychological interventions improve quality of life despite persistent pain in endometriosis: results of a 3-armed randomized controlled trial. *Qual Life Res.* 2023 Jun;32(6):1727-1744. doi: 10.1007/s11136-023-03346-9. Epub 2023 Feb 17. PMID: 36797461; PMCID: PMC10172241.