

VR-Anwendung zuhause gegen Endometriose-Schmerzen

Datum: 11.10.2023

Original Titel:

Pain Reduction With an Immersive Digital Therapeutic in Women Living With Endometriosis-Related Pelvic Pain: At-Home Self-Administered Randomized Controlled Trial

Kurz & fundiert

- Virtual Reality gegen Endometriose-Schmerz
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit 102 Patientinnen
- Bis zu 5 Tage VR-Anwendung oder Scheinbehandlung
- Schmerzreduktion mit VR an 3 Tagen effektiver als mit Scheinbehandlung

MedWiss – Spezielle Virtual-Reality-Anwendungen sollen durch eine Kombination von Ablenkung und Elementen wie Naturgeräuschen und speziellen Rhythmen Schmerzen lindern können. Wie effektiv dies bei Endometriose in der selbständigen Heimanwendung funktioniert, untersuchte eine randomisiert-kontrollierte Studie mit 102 Patientinnen. Die Teilnehmerinnen erreichten mit VR eine Reduktion an den Tagen 1 - 3 ihrer schmerzhaften Periode im Vergleich zur Scheinbehandlung.

Das Management chronischer Unterleibsschmerzen bei Frauen mit Endometriose ist komplex und geht häufig nicht ohne starke Schmerzmittel. In manchen Fällen wirken Schmerzmittel aber nicht ausreichend, auch operative Behandlungsansätze sind nicht für jede Patientin eine sinnvolle Option. Alternativen zur Verbesserung der Lebensqualität bei chronischen Schmerzen sind daher benötigt. Dabei könnten auch Virtual-Reality-Anwendungen unterstützen, die durch eine Kombination von Ablenkung und Elementen wie Naturgeräuschen und speziellen Rhythmen Schmerzen lindern sollen.

Virtual Reality gegen Endometriose-Schmerz: Randomisiert-kontrollierte Studie

In der vorliegenden randomisierten kontrollierten Studie untersuchten Wissenschaftler die Effekte einer speziell für Endometriose entwickelten VR-Anwendung, die Patientinnen zweimal täglich selbständig zuhause durchführen sollten. Die Studienteilnehmerinnen erhielten randomisiert die Scheinbehandlung oder die VR-Anwendung zugewiesen und sollten diese ab Tag 1 ihrer schmerzhaften Periode (Dysmenorrhoe) für mindestens zwei Tage (bis zu 5 Tage) zweimal täglich über je 20 Minuten nutzen.

Die Patientinnen trugen ihre Schmerzen in einer numerischen Skala von 0 - 10 vor der VR-Anwendung, nach 60, 120 und 180 Minuten ein. Zusätzlich führten die Teilnehmerinnen ein Tagebuch, um allgemeine Schmerzen, Stress, Fatigue, Medikamenteneinnahmen und Lebensqualität zu dokumentieren.

Bis zu 5 Tage VR-Anwendung oder Scheinbehandlung

Insgesamt nahmen 102 Frauen mit Endometriose an der Studie teil. Davon nutzten 51 Frauen die VR-Anwendung, 51 Frauen erhielten die Scheinbehandlung. Das durchschnittliche Alter der Teilnehmerinnen lag bei 32,88 Jahren (+/- 6,96). Die Teilnahme und Gerätenutzung sank von Tag 2 bis Tag 5, mit 45 Anwenderinnen an Tag 4 und 36 Anwenderinnen an Tag 5.

Vor der Behandlung lag die mittlere Schmerzintensität (Skala von 0 bis 10) bei 6,53 (+/- 1,74) in der VR-Gruppe und bei 6,22 (+/- 1,69) in der Kontrollgruppe. Die Schmerzintensität sank in beiden Gruppen von Tag 1 bis Tag 5, einhergehend mit geringeren Medikamenteneinnahmen. Verglichen mit der Schmerzintensität vor Behandlungsbeginn sank der Schmerzlevel an Tag 2 mit VR um 51,6 % (+/- 35,34) nach 120 min und um 51,2 % (+/- 37,33) nach 180 min. Mit der Scheinbehandlung betrugen die Schmerzlinderungen zu denselben Zeitpunkten dagegen im Schnitt 21,2 % (+/- 30,12) und 23,9 % (+/- 36,06).

Die VR-Anwendung war an den Tagen 1 - 3 zu mehreren Zeitpunkten signifikant der Scheinbehandlung im schmerzlindernden Effekt überlegen. Es wurden keine unerwünschten Ereignisse berichtet.

Schmerzreduktion mit VR an 3 Tagen effektiver als mit Scheinbehandlung

Die Studie bestätigte damit frühere Untersuchungen zur Wirksamkeit und Sicherheit der VR-Anwendung zur Schmerzlinderung bei Endometriose und zeigte, dass die Anwendungen durch Patientinnen selbstständig zuhause durchgeführt werden können.

Referenzen:

Merlot B, Elie V, Périgord A, Husson Z, Jubert A, Chanavaz-Lacheray I, Dennis T, Cotty-Eslous M, Roman H. Pain Reduction With an Immersive Digital Therapeutic in Women Living With Endometriosis-Related Pelvic Pain: At-Home Self-Administered Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res.* 2023 Jun 28;25:e47869. doi: 10.2196/47869. PMID: 37260160; PMCID: PMC10365625.