

Evidenztabelle (Die Referenzen zu den systematischen Übersichtsarbeiten und Metaanalysen der Tabellen sind in den jeweiligen Kapiteln der Langversion der Leitlinie aufgeführt)

Tabelle: Ergebnisse verschiedener Formen von Trainingstherapie und physikalischen Maßnahmen im Vergleich zu Kontrollen am Therapieende

Art der Intervention	Schmerz (95% KI)	Schlafprobleme (95% KI)	Müdigkeit (95% KI)	Gesundheitsbezogene Lebensqualität / Beeinträchtigung (95% KI)	Akzeptanz (Abbruchrate) im Vergleich Kontrolle	Sicherheit
Referenz						
Aerobes Training	SMD -0,40 [-0,55, -0,26]	SMD -0,15 [-0,38, 0,09]	SMD -0,37 [-0,58, -0,17]	SMD -0,38 [-0,52, -0,24]	24.0% vs. 17.0% n.s.	Nebenwirkungen nicht systematisch erfasst bzw. berichtet. Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen aus der Literatur oder der klinischen Erfahrung bekannt
Krafttraining vs. Kontrollen (außer aerobes Training)	Keine Analyse	Keine Analyse	MD -14.66 (-20.55,-8.77) (0-100 Skala)	MD -16.75 (-23.31, -10.19) (0-100 Skala)	13.0% vs. 3.8% n.s	Nebenwirkungen nicht systematisch erfasst bzw. berichtet. Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen aus der Literatur oder der klinischen Erfahrung

						bekannt
Massage	SMD - 0.47 (0.19, - 0.93)		Keine Analyse	Keine Analyse	Keine Analyse 10.3% vs. 10.9% n.s.	Nebenwirkungen nicht systematisch erfasst bzw. berichtet. Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen aus der Literatur oder der klinischen Erfahrung bekannt. Schmerzzunahme jedoch häufige Nebenwirkung nach klinischer Erfahrung
Spa Therapie	SMD -1,36 [-2,27, - 0,44]	-0,04 [-0,51, 0,43]	-0,07 [-0,78, 0,64]	-1,38 [-2,98, 0,21]	5.2% vs. 7.4% n.s.	Nebenwirkungen nicht systematisch erfasst bzw. berichtet. Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen aus der Literatur oder der klinischen Erfahrung bekannt. Allergische Hautreaktionen oder Kreislaufprobleme selten möglich.
Transkranielle	SMD -0.47 (-0.80. -	Keine Analyse	Keine	SMD -0.46 (-0.80,-	9.2 % vs. 7.9%	Kopfschmerzen häufige Nebenwirkung.

Magnetstimulation	0.14);		Analyse	0.12)	n.s.	Schwerwiegenden Nebenwirkungen aus der Literatur bekannt (epileptischer Anfall)
Vibrationstraining	Nur qualitative Analyse	Keine Analyse	Nur qualitative Analyse	Nur qualitative Analyse	Keine Analysen	Nebenwirkungen nicht systematisch erfasst bzw. berichtet. Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen berichtet noch aus der Literatur bzw. der klinischen Erfahrung bekannt
Wassergymnastik Vs. Kontrollen	SMD -0.53(-0.76 -0.31)	SMD -0.63(-1.12; -0.14)	SMD -0.31 (-0.75, 0.13)	MD -2.05, (-2.40,-1.70) (Skala 0-100)	15.1% vs. 12.9% n.s.	Nur ein Teil der Studien erfasste bzw. berichtete Nebenwirkungen. 1 Patient brach die Behandlung wegen Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen ab. Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen berichtet aus der Literatur oder der

						klinischen Erfahrung bekannt
Wassergymnastik vs. Trockengymnastik	SMD -0.06 (-0.84, 0.71)	MD -0,75 (-10,7; 9,2) (Skala 0-100)	Keine Daten	SMD 0.09 (-0.41, 0.59)	8.2% vs. 12.6% n.s.	Nur ein Teil der Studien erfasste bzw. berichtete Nebenwirkungen. Fußpilz und Muskelzerrungen als Nebenwirkungen beschrieben

Abkürzungen: KI= Konfidenzintervall; MD = Mean difference; n.s.= nicht signifikant; SMD = Standardized Mean Difference; **Statistisch signifikante und klinisch relevante SMD sind fett markiert**

Tabelle: Ergebnisse verschiedener Formen von Trainingstherapie und physikalischen Maßnahmen im Vergleich zu Kontrollen bei Nachuntersuchungen

Art der Intervention	Schmerz (95% KI)	Schlafprobleme (95% KI)	Müdigkeit (95% KI)	Gesundheitsbezogene Lebensqualität / Beeinträchtigung (95% KI)
Referenz				
Aerobes Training	SMD -0,27 [-0,46, -0,09]	SMD 0,17 [-0,14, 0,47]	SMD -0,23 [-0,62, 0,17]	SMD -0,26 [-0,44, -0,08]

SMD= Standardisierte Mittelwertdifferenz; **statistisch signifikante und klinisch relevante SMD sind fett markiert**

Tabelle: Ergebnisse verschiedener Formen von Trainingstherapie und physikalischen Maßnahmen im Vergleich zu Kontrollen am Therapieende

Art der Intervention	Schmerz (95% KI)	Schlafprobleme (95% KI)	Müdigkeit (95% KI)	Gesundheitsbezogene Lebensqualität / Beeinträchtigung (95% KI)	Akzeptanz (Abbruchrate) im Vergleich Kontrolle	Sicherheit
Referenz						
Aerobes Training	SMD -0,40 [-0,55, -0,26]	SMD -0,15 [-0,38, 0,09]	SMD -0,37 [-0,58, -0,17]	SMD -0,38 [-0,52, -0,24]	24.0% vs. 17.0% n.s.	Nebenwirkungen nicht systematisch erfasst bzw. berichtet. Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen aus der Literatur oder der klinischen Erfahrung bekannt
Krafttraining vs. Kontrollen (außer aerobes Training)	Keine Analyse	Keine Analyse	MD -14.66 (-20.55,-8.77) (0-100 Skala)	MD -16.75 (-23.31, -10.19) (0-100 Skala)	13.0% vs. 3.8% n.s	Nebenwirkungen nicht systematisch erfasst bzw. berichtet. Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen aus der Literatur oder der klinischen Erfahrung bekannt
Massage	SMD - 0.47 (0.19, -		Keine Analyse	Keine Analyse	Keine Analyse	Nebenwirkungen nicht systematisch erfasst

	0.93)				10.3% vs. 10.9% n.s.	bzw. berichtet. Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen aus der Literatur oder der klinischen Erfahrung bekannt. Schmerzzunahme jedoch häufige Nebenwirkung nach klinischer Erfahrung
Spa Therapie	SMD -1,36 [-2,27, -0,44]	-0,04 [-0,51, 0,43]	-0,07 [-0,78, 0,64]	-1,38 [-2,98, 0,21]	5.2% vs. 7.4% n.s.	Nebenwirkungen nicht systematisch erfasst bzw. berichtet. Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen aus der Literatur oder der klinischen Erfahrung bekannt. Allergische Hautreaktionen oder Kreislaufprobleme selten möglich.
Transkranielle Magnetstimulation	SMD -0.47 (-0.80, -0.14);	Keine Analyse	Keine Analyse	SMD -0.46 (-0.80,-0.12)	9.2 % vs. 7.9% n.s.	Kopfschmerzen häufige Nebenwirkung. Schwerwiegenden Nebenwirkungen aus der Literatur bekannt

						(epileptischer Anfall)
Vibrationstraining	Nur qualitative Analyse	Keine Analyse	Nur qualitative Analyse	Nur qualitative Analyse	Keine Analysen	Nebenwirkungen nicht systematisch erfasst bzw. berichtet. Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen berichtet noch aus der Literatur bzw. der klinischen Erfahrung bekannt
Wassergymnastik Vs. Kontrollen	SMD -0.53(-0.76 -0.31)	SMD -0.63 (-1.12; -0.14)	SMD -0.31 (-0.75, 0.13)	MD -2.05, (-2.40,-1.70) (Skala 0-100)	15.1% vs. 12.9% n.s.	Nur ein Teil der Studien erfasste bzw. berichtete Nebenwirkungen. 1 Patient brach die Behandlung wegen Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen ab. Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen berichtet aus der Literatur oder der klinischen Erfahrung bekannt

Wassergymnastik vs. Trockengymnastik	SMD -0.06 (-0.84, 0.71)	MD -0,75 (-10,7; 9,2) (Skala 0-100)	Keine Daten	SMD 0.09 (-0.41, 0.59)	8.2% vs. 12.6% n.s.	Nur ein Teil der Studien erfasste bzw. berichtete Nebenwirkungen. Fußpilz und Muskelzerrungen als Nebenwirkungen beschrieben
--	--	---	-------------	---------------------------	-------------------------------	--

Abkürzungen: KI= Konfidenzintervall; MD = Mean difference; n.s.= nicht signifikant; SMD = Standardized Mean Difference; **Statistisch signifikante und klinisch relevante SMD sind fett markiert**

Tabelle : Ergebnisse psychotherapeutischer Verfahren (alphabetische Reihenfolge) im Vergleich zu Kontrollen am Therapieende

Therapieverfahren	Schmerz (95% CI)	Schlafprobleme (95% CI)	Müdigkeit (95% CI)	Gesundheitsbezogene Lebensqualität / Beeinträchtigung (95% CI)	Akzeptanz (Abbruchrate) im Vergleich Kontrolle;	Sicherheit (schwerwiegende Nebenwirkungen) (Auswahl)
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion	SMD -0.10 [-0.37, 0.17]	Daten für Analyse nicht ausreichend	Daten für Analyse nicht ausreichend	SMD -0.35 [-0.76, 0.06]	22.2% vs. 22.5% n.s.	Keine aus Literatur oder klinischer Erfahrung bekannt
Biofeedback	SMD -0.79 [-1.36, -0.22]	SMD 0.18 [-0.24, 0.60]	SMD -0.30 [-1.07, 0.48]	SMD -0.62 [-2.02, 0.77]	14.0% vs. 9.4% n.s.	Keine aus Literatur oder klinischer Erfahrung bekannt
Entspannungsverfahren	SMD 1.10 [0.36, 1.83]	SMD 0.42 [-0.02, 0.86]	SMD 0.53 [0.08, 0.98]	SMD 0.21 [-0.08, 0.51]	16.4% vs. 17.3% n.s.	Keine aus Literatur oder klinischer Erfahrung bekannt
Hypnose/geleitete Imagination	SMD -1.40 [-2.59, -0.21]	Daten für Analyse nicht ausreichend	Daten für Analyse nicht ausreichend	-1.02 [-4.01, 1.97]	14.7% vs. 34.1%	Sehr selten (<0.1%): Psychische Dekompensation

					n.s.	
Kognitive Verhaltenstherapien	SMD - 0.29 (-0.47;-0.11)	SMD -0.40 (-0.85;0.05)	SMD -0.25 (-0.49; -0.02).	SMD - 0.40 (- 0.85; - 0.05)	15.4% vs.14.5%; n.s.	Sehr selten (<0.1%): Psychische Dekompensation
Therapeutisches Schreiben	SMD -0.14 [-0.85, 0.57]	SMD -0.35 [-1.06, 0.35]	SMD -0.29 [-0.70, 0.13]	SMD -0.31 [-0.82, 0.20]	15.8% vs. 12.4% n.s.	Sehr selten (<0.1%): Psychische Dekompensation

SMD= standardisierte Mittelwertdifferenz; **Statistisch signifikante und klinisch relevante SMD sind fett markiert**; n.s. = nicht signifikant

Tabelle: Ergebnisse psychotherapeutischer Verfahren (alphabetische Reihenfolge) im Vergleich zu Kontrollen bei Nachuntersuchungen

Therapieverfahren	Schmerz (95% CI)	Schlafprobleme (95% CI)	Müdigkeit (95% CI)	Gesundheitsbezogene Lebensqualität / Beeinträchtigung (95% CI)
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion	SMD -0.01 [-0.31, 0.28]	Daten für Analyse nicht ausreichend	Daten für Analyse nicht ausreichend	SMD -0.10 [-0.40, 0.19]
Biofeedback	SMD -0.54 [-1.31, 0.22]	SMD -0.02 [-0.45, 0.41]	Keine ausreichenden Daten	SMD -2.52 [-7.98, 2.94]
Entspannungsverfahren	SMD 0.18 [-0.13, 0.50]	Keine ausreichenden Daten	Keine ausreichenden Daten	SMD -0.01 [-0.25, 0.23]
Hypnose/geleitete Imagination	SMD -1.62 [-2.11, -1.14]	Daten für Analyse nicht ausreichend	Daten für Analyse nicht ausreichend	Daten für Analyse nicht ausreichend
Kognitive Verhaltenstherapien	SMD -0.40 (-0.62, -0.17)	SMD -0.64 (-1.31, 0.03)	SMD -0.19 (-0.58; 0.21)	SMD -0.19 (-0.58, 0.21)
Therapeutisches	Daten für Analyse nicht	Daten für Analyse nicht	Daten für Analyse	Daten für Analyse nicht

Schreiben	ausreichend	ausreichend	nicht ausreichend	ausreichend
-----------	-------------	-------------	-------------------	-------------

SMD= standardisierte Mittelwertdifferenz; **Statistisch signifikante und klinisch relevante SMD sind fett markiert;**

Tabelle: Ergebnisse medikamentöser Therapie im Vergleich zu Placebo am Therapieende

Substanz Referenz	Schmerz (95% CI)	Schlafprobleme (95% CI)	Müdigkeit (95% CI)	Gesundheitsbezogene Lebensqualität / Beeinträchtigung (95% CI)	Akzeptanz (Abbruchrate) im Vergleich zu Placebo; Relevante Nebenwirkungen (Auswahl)	Sicherheit (schwerwiegende Nebenwirkungen) (Auswahl)
Amitri- ptylin	SMD -0.51 [-0.78, -0.24]	SMD -0.62 [-0.94, -0.31]	SMD -0.57 [-0.93, -0.21]	SMD -0.25 [-0.50, 0.00]	14.2% vs.18.2%; Gewichtszu- nahme, Benommenheit	Sehr seltene (<0.1%) potentiell lebensbedrohliche Nebenwirkungen (z. B. toxische Leber- und Knochenmark- schädigung beschrieben
Duloxetin	50% Schmerz- reduktion 30.4% vs.19.9% NNTB 11 (9-15)	Nicht signifikant	SMD -0.14 (-0.19, -0.08)	SMD -0.20 (- 0.25, -0.14)	17.8% vs. 10.6%; NNTB 14(10,24) Übelkeit	Suizidalität, Leberschädigung
Milna-	50%	Nicht	SMD -0.14	SMD -0.18	20.6% vs. 10.9%;	Suizidalität, Leberschädigung,

cipran	Schmerzreduktion 30.9% vs.19.9% NNTB 11 (9-15)	signifikant	(-0.19,-0.08)	(-0.24,-0.11)	NNTH 11 (9,16); Übelkeit	arterielle Hypertonie
Prega- balin	50% Schmerzreduktion 22.2% vs. 13.7% NNTB 12(9,21)	SMD -0.35 (-0.47,-0.23)	SMD -0.17 (-0.25, -0.09)	SMD -0.17 (0.26 , -0.09)	19.4% vs. 11.0%; NNTH 12 (9,17) Ödeme; Gewichtszunahme	Angioödem, Herzinsuffizienz
Quetiapin	30% Schmerz- reduktion 24.4% vs. 11.0% NNTB 8 (5,100) 50% Schmerzreduktion nicht signifikant	SMD -0.67 [-1.10,- 0.23]	Unzureichende Datenlage	Klinisch bedeutsame globale Verbesserung 49.5% vs. 32.3% NNTB 5 (3,20)	25.2% vs. 22.2% Gewichtszunahme, Benommenheit	Metabolisches Syndrom; akute Pankreatitis
SSRI	30% Schmerzreduktion 32.6% vs. 22.8% NNTB 10 (5,100)	Nicht signifikant	Nicht signifikant	Klinisch bedeutsame globale Verbesserung 29.8% vs. 16.0% NNTB 7(4,17)	15.8% vs. 10.1% Nur in 2 Studien berichtet	Suizidalität, gastrointestinale Blutungen

NTTB = Number needed to treat for an additional benefit; NNTH= Number needed to treat for an additional harm; SMD= standardisierte Mittelwertdifferenz; **klinisch bedeutsame NNT und SMD sind fett markiert**

Tabelle: Ergebnisse der multimodalen Therapie im Vergleich zu Kontrollen am Therapieende

Schmerz (95% CI)	Schlafprobleme (95% CI)	Müdigkeit (95% CI)	Gesundheitsbezogene Lebensqualität / Beeinträchtigung (95% CI)	Akzeptanz (Abbruchrate) im Vergleich Kontrolle	Sicherheit
SMD -0.42 [-0.58, -0.25]	SMD -0.17 [-0.27, 0.61]	SMD -0.48 [-0.76, -0.20]	SMD 0.53 [-0.67, -0.39]	14.0% vs. 14.3%	Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen berichtet oder aus der Literatur bekannt

Tabelle: Ergebnisse der multimodalen Therapie im Vergleich zu Kontrollen bei Nachuntersuchungen

Schmerz (95% CI)	Schlafprobleme (95% CI)	Müdigkeit (95% CI)	Gesundheitsbezogene Lebensqualität / Beeinträchtigung (95% CI)
SMD -0.20 [-0.49, 0.08]	SMD 0.06 [-0.39, 0.51]	SMD -0.34 [-0.64, -0.05]	SMD -0.44 [-0.83, -0.06]

SMD = Standardisierte Mittelwertdifferenz; **klinisch bedeutsame SMDs sind fett markiert**

Tabelle: Ergebnisse der komplementären und alternativen Therapien im Vergleich zu Kontrollen am Therapieende

Verfahren Anzahl Studien / Anzahl Patienten	Schmerz (95% CI)	Schlafprobleme (95% CI)	Müdigkeit (95% CI)	Gesundheitsbezogene Lebensqualität / Beeinträchtigung (95% CI)	Akzeptanz (Abbruchrate) im Vergleich Kontrolle	Sicherheit
Manuelle Akupunktur 4/182	SMD 0.14 (-0.17; 0.45)	SMD -0.25 (-0,71;0.21)	Keine Analyse	SMD -0.40 (-0.86; 0.06)	Manuelle Akupunktur und Elektroakupunktur vs. Scheinakupunktur 16% vs. 37%	Die Häufigkeit schwerwiegender Nebenwirkungen der Akupunktur wird kontrovers diskutiert.
Elektroakupunktur 2/104	SMD -0.63 [-1.02, -0.23]	SMD -0.40 [-0.01, -0.79]	Keine Analyse	SMD -0.65 [-1.05, -0.26]	Manuelle Akupunktur und Elektroakupunktur vs. Scheinakupunktur 16% vs. 37%	1 schwerwiegendes Ereignis (Herzanfall) Die Häufigkeit schwerwiegender Nebenwirkungen der Akupunktur wird kontrovers

						diskutiert.
Qi Gong 7/395	SMD -0.69 [-1.25, -0.12]	SMD -0.67 [-1.01, -0.34]	SMD -0.56 [-1.07, -0.34]	SMD -0.23 [-1.06, 0.66]	Keine Analyse	Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen berichtet oder aus der Literatur bekannt
Tai Chi / Ai Chi 2/147	SMD -0.53 [-1.22, 0.16]	SMD -0.71 [-1.28, -0.13]	SMD -0.52 [-1.15, 0.11]	SMD -0.23 [-1.06, 0.66]	14.7% vs. 11.0%	Abbruchrate wegen Schmerzverstärkung in einer Studie von 4.7%. Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen berichtet aus der Literatur bekannt
Yoga 2/93	SMD -0.54 [-0.96, -0.11]	SMD -0.58 [-1.51, 0.35]	SMD -0.52 [-1.15, 0.11]	SMD -0.72 [-1.32, -0.12]	11.1% vs. 10.4%	Keine Angaben zu unerwünschten Ereignissen

						Keine schwerwiegenden Nebenwirkungen aus der Literatur bekannt
--	--	--	--	--	--	--

SMD = Standardisierte Mittelwertdifferenz; **klinisch bedeutsame SMDs sind fett markiert**

Tabelle: Ergebnisse der komplementären und alternativen Therapien im Vergleich zu Kontrollen bei Nachuntersuchungen

	Schmerz (95% CI)	Schlafprobleme (95% CI)	Müdigkeit (95% CI)	Gesundheitsbezogene Lebensqualität / Beeinträchtigung (95% CI)
Akupunktur (manuelle Akupunktur und Elektroakupunktur) 2/145	SMD -0.12 [-0.52, 0.20]	SMD 0.09 [0.44, -0.26]	SMD -0.10 (-0.81, 0.61)	SMD 0.12 [0.52, -0.20]
Qi Gong 1/100	SMD -0.51 [-0.93, -0.08]	SMD -0.66 [-1.09, -0.23]	Keine Daten	SMD -1.10 [-1.55, -0.65]
Tai Ch / Ai Chi 2/147	SMD -0.43 [-1.14, 0.28]	SMD -0.52 [-0.97, -0.07]	SMD -0.63 [-1.46, 0.20]	SMD -0.68 [-1.31, -0.01]
Yoga 2/93	Keine Nachuntersuchung	Keine Nachuntersuchung	Keine Nachuntersuchung	Keine Nachuntersuchung

SMD = Standardisierte Mittelwertdifferenz; **klinisch bedeutsame SMDs sind fett markiert**

