

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) | NNTB 11 (9,16); Übelkeit | arterielle Hypertonie |
| Pregabalin | 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%; NNTB 12 (9,17) Ödeme; Gewichtszunahme | Angioödem, Herzinsuffizienz |
| Quetiapin | 30% Schmerzreduktion 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**

