

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 47 (2011)
Heft: 5

Artikel: Die Wirksamkeit der kognitiven Verhaltenstherapie bei Rückenschmerzen = L'efficacité de la thérapie cognitivo-comportementale en cas de mal de dos = L'efficacia della terapia cognitivo-comportamentale nel dolore del rachide
Autor: Scascighini, Luca
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928467>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

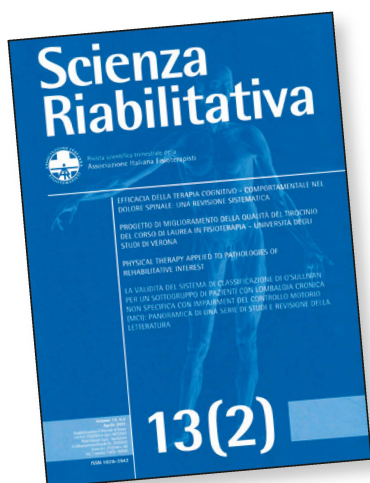
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.03.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Die Wirksamkeit der kognitiven Verhaltenstherapie bei Rückenschmerzen

L'efficacité de la thérapie cognitivo-comportementale en cas de mal de dos

L'efficacia della terapia cognitivo-comportamentale nel dolore del rachide

Kognitive Verhaltenstherapie will hauptsächlich unzuweckmässige Einstellungen zur Schmerz Wahrnehmung berichtigen und den Schmerzverarbeitungs- und Schmerzsteuerungsprozess unterstützen. Eine systematische Literaturübersicht, die kürzlich in der *Scienza Riabilitativa* publiziert wurde [1], wollte nun wissen, wie wirksam kognitive Verhaltenstherapie bei Rückenschmerzen ist.

Die mit kognitiver Verhaltenstherapie behandelten Patienten zeigen eine gesteigerte Schmerzselbstkontrolle.

Die Autoren konnten 46 Studien einschliessen, und sie haben sie zu fünf Gruppen gebündelt (spezifischer und unspezifischer Lumbalschmerz, thorakale Schmerzen, spezifischer und unspezifischer Zervikalschmerz).

Die mit kognitiver Verhaltenstherapie behandelten Patienten zeigen eine gesteigerte Schmerzselbstkontrolle und ein verringertes Vermeidungsverhalten. Zudem dramatisieren die Patienten die Schmerzfolgen weniger, die Behinderung gemäss ICF verringert sich und das Aktivitätsniveau steigt.

La thérapie cognitivo-comportementale a principalement pour but de corriger les perceptions inadaptées de la douleur et de favoriser le processus de traitement et de gestion de la douleur. Une revue systématique des publications, parue récemment dans *Scienza Riabilitativa* [1], s'est penchée plus particulièrement sur l'efficacité de la thérapie cognitivo-comportementale en cas de mal de dos.

Les patients traités par thérapie cognitivo-comportementale se montrent plus aptes à contrôler la douleur.

Les auteurs ont pris 46 études en compte et les ont réparties en cinq groupes (douleur lombaire spécifique et non spécifique, douleur thoracale, douleur cervicale spécifique et non spécifique).

Les patients traités par thérapie cognitivo-comportementale se montrent plus aptes à contrôler la douleur et moins enclins à adopter un comportement d'évitement. En outre, ils dramatisent moins les conséquences de la douleur, le handicap évalué selon la CIF s'atténue et le niveau d'activité augmente.

La caratteristica principale della terapia cognitivo-comportamentale TCC consiste nel modificare e correggere le credenze inappropriate rispetto alla percezione del dolore e offrire un sostegno nel processo di elaborazione e gestione del dolore. Tramite un review sistematico, recentemente pubblicato su *Scienza Riabilitativa* [1], si è cercato di determinare l'efficacia della TCC nel dolore del rachide.

I pazienti trattati con la TCC mostrano una maggiore capacità di auto-controllo del dolore.

Gli autori hanno selezionato 46 articoli, i quali sono stati suddivisi in 5 sezioni in base alle diagnosi mediche (dolore lombare specifico e aspecifico, dolore del rachide dorsale, dolore cervicale specifico e aspecifico).

I pazienti trattati con la TCC mostrano una maggiore capacità di auto-controllo del dolore, una diminuzione del comportamento rinunciatario. Inoltre, in questi pazienti, la catastrofizzazione delle conseguenze del dolore sono meno marcate, si osserva una riduzione del livello di disabilità secondo il modello ICF e il livello di attività incrementa.

Die Qualität der herangezogenen Studien war jedoch relativ gering, was eine abschliessende Bewertung der Wirksamkeit nur schwer zulässt. Trotzdem: Kognitive Verhaltenstherapie scheint bei Schmerzen der Lendenwirbelsäule wirksam. Bei zervikalen Schmerzsyndromen fällt die klinische Wirksamkeit jedoch geringer aus und bei thorakalen Schmerzen fehlt diese ganz. Die Wirksamkeit der kognitiven Verhaltenstherapie bei spezifischen zervikalen Schmerzen konnte nicht nachgewiesen werden.

Weitere Forschung darüber, bei welchen klinischen Bildern kognitive Verhaltenstherapie anderen konservativen Behandlungsformen überlegen ist, ist also nötig. ■

*Luca Scascighini, MPtSc, BSc PT,
Manualtherapeut SAMT,
Dozent an der Scuola universitaria della
Svizzera italiana (SUPSI),
Département für Gesundheit (DSAN)
und Physiotherapeut in einer
Privatpraxis in Viganello-Lugano*

La qualité des études prises en compte était toutefois relativement faible, ce qui rend difficile une conclusion définitive quant à l'efficacité de la thérapie cognitivo-comportementale. Elle semble être efficace en cas de douleur de la partie basse de la colonne vertébrale. L'efficacité semble en revanche moindre en cas de syndrome cervical et inexistante en cas de douleur thoracique. L'efficacité de la thérapie cognitivo-comportementale pour traiter les douleurs cervicales spécifiques n'a pas pu être prouvée.

Il est nécessaire de poursuivre la recherche pour établir dans quels tableaux cliniques cette thérapie est préférable aux autres formes de traitements conservateurs. ■

*Luca Scascighini, MPtSc, BSc PT,
thérapeute manuel SAMT, enseignant
à la Scuola universitaria della Svizzera
italiana (SUPSI), département de la
santé (DSAN), et physiothérapeute
exerçant dans un cabinet privé à
Viganello-Lugano*

La qualità degli studi reperiti è stata giudicata relativamente bassa, considerazione che rende difficoltosa una valutazione conclusiva sulla reale efficacia. Ciononostante, il corpo di evidenze scientifiche a supporto dell'efficacia della TCC per problematiche di dolori del rachide lombare sembra essere consistente. Il discorso sull'efficacia clinica della TCC risulta essere diverso per le sindromi dolorose cervicali e del tratto dorsale, rispettivamente minori e inesistenti per quest'ultima.

Gli autori di questa revisione sistematica ribadiscono che sono necessari ulteriori studi per determinare in quali situazioni cliniche la TCC sia superiore rispetto ad altre modalità di intervento conservativo. ■

*Luca Scascighini, MPtSc, BSc PT,
Terapista Manuale SAMT, Docente-
professionista presso la Scuola
universitaria della Svizzera italiana
(SUPSI), Dipartimento di Sanità (DSAN)
e fisioterapista presso uno studio
privato a Viganello-Lugano*

Literatur | Bibliographie | Bibliografia

1. Santandrea S, Boschi M, Vanti C. Efficacia della terapia cognitivo-comportamentale nel dolor spinale: una revisione sistematica. *Scienza Riabilitativa* 2011; 13(2): 5–23.



Fachgruppe
Physiotherapie bei
Multipler Sklerose

Vorankündigung der Jubiläumstagung Therapien bei Multipler Sklerose - Brücken von der Forschung zur Praxis

**International anerkannte MS-Experten referieren zu aktuellen Themen
(Simultanübersetzung auf Französisch)
www.fpms.ch / www.psep.ch**

**Samstag 12. Mai 2012
Universitätsspital Basel (Zentrum für Lehre und Forschung)**