

## IST EIN PLACEBO GENAUSO EFFEKTIV WIE EINE TRAININGSTHERAPIE BEI GONARTHROSE?

### >> ÄHNLICHE ERGEBNISSE NACH EINEM JAHR FÜR BEIDE BEHANDLUNGSANSÄTZE

// **HINTERGRUND:** Gonarthrose betrifft vor allem ältere Menschen und kann Schmerzen, körperliche Beeinträchtigungen und eine verringerte Lebensqualität verursachen. Bewegung in Kombination mit Patientenaufklärung wird als primäre Behandlungsstrategie empfohlen. Basierend auf diesen Empfehlungen wurde das Programm "Good Life with osteoarthritis in Denmark" (GLAD) entwickelt und in mehreren Ländern weltweit weit verbreitet angenommen. Forschende aus Dänemark interessierten sich für die langfristigen Auswirkungen des GLAD-Programms im Vergleich zu einem open-label Placebo bei Menschen mit Gonarthrose.

// **METHODIK:** In diesem 1-Jahres-Follow-up einer anderen randomisierten Studie wurden Personen mit symptomatischer und radiologisch bestätigter Gonarthrose nach dem Zufallsprinzip entweder dem 8-wöchigen GLAD-Programm oder einem open-label Placebo (vier intraartikuläre Kochsalz-injektionen über 8 Wochen) zugewiesen. Der primäre Endpunkt war die Veränderung des KOOS-Schmerzscores nach einem Jahr. Sekundäre Endpunkte umfassten die KOOS-Funktion und Lebensqualität sowie die globale Bewertung der Krankheit durch die Patient\*innen.

// **EXKURS GLAD-PROGRAMM:** Das GLAD-Programm umfasst 8 Wochen Patientenedukation und angeleitetes neuromuskuläres Training. Zunächst gibt es eine Edukationseinheit pro Woche für die ersten 2 Wochen, gefolgt von 12 angeleiteten Trainingseinheiten, die zweimal wöchentlich für 6 Wochen stattfinden. Es ermutigt die Teilnehmenden, auch nach dem Programm weiterhin aktiv zu bleiben.

// **ERGEBNISSE:** 206 Erwachsene wurden randomisiert: 102 zur GLAD-Gruppe und 104 zur Placebo-Gruppe, von denen nur 137 (63 GLAD/ 74 Placebo) nach einem Jahr Daten lieferten. Nach einem Jahr betrug die mittlere Veränderung des KOOS-Schmerzscores 8,4 in der GLAD-Gruppe und 7,0 in der Placebo-Gruppe. Es gab keine Unterschiede zwischen den Gruppen bei den sekundären Endpunkten.

// **DISKUSSION:** In ihrer Erweiterungsstudie fand das dänische Autorenteam keine Unterschiede zwischen dem GLAD-Programm und Placebo für Personen mit Gonarthrose nach einem Jahr. Es konnte keine Evidenz für langfristig vorteilhaftere Effekte des GLAD-Programms im Vergleich zum Placebo gefunden werden. Die Ergebnisse legen nahe, dass nur Personen, die zu Beginn Analgetika verwenden, langfristig von GLAD profitieren könnten. Die Studie ist jedoch durch eine hohe Abbruchrate von 30–40% begrenzt.

// **KONKLUSION:** Im 1-Jahres-Follow-up von Personen mit Gonarthrose boten sowohl das 8-wöchige GLAD-Programm als auch das Placebo geringfügige langfristige Vorteile ohne Gruppenunterschiede. Diese Ergebnisse müssen jedoch aufgrund des signifikanten Verlusts bei der Nachverfolgung bestätigt werden.

*Henriksen M, Christensen R, Kristensen LE et al. Exercise and education vs intra-articular saline for knee osteoarthritis: a 1-year follow-up of a randomized trial. Osteoarthritis Cartilage 2023; 31 (5): 627-635.*