



## Wirksamkeit bei Rückenschmerzen klinisch bestätigt: ViViRA als Alternative zur Krankengymnastik im Versorgungsalltag

Die digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) ViViRA bietet ein wirksames bewegungstherapeutisches Trainingsprogramm für unspezifische und degenerative Rückenschmerzen, das sich in den Alltag von Patient\*innen einfügt: ViViRA ist jederzeit per App verfügbar, kann ohne Hilfsmittel verwendet werden und passt sich kontinuierlich dem individuellen Therapiebedarf der Patient\*innen an. Die Ergebnisse der Interventionsstudie zu ViViRA<sup>1</sup> zeigen, dass die Anwendung dieses digitalen Therapeutikums Rückenschmerzen in klinisch relevantem Ausmaß reduziert – und zwar stärker als die allgemeine Krankengymnastik im Versorgungsalltag. Die Studienergebnisse zeigen zudem, dass ViViRA die therapiebegleitende Schmerzmitteltherapie verringert<sup>2</sup>. Darüber hinaus führt die Anwendung von ViViRA, insbesondere bei Patient\*innen mit chronischen Rückenschmerzen, zu einer Steigerung der Funktionalität<sup>3</sup>.

### ViViRA lindert Rückenschmerzen

#### Klinisch relevante Reduktion der Schmerzintensität.

Die durchschnittliche Schmerzreduktion in der Interventionsgruppe mit ViViRA war zu jedem Messzeitpunkt statistisch signifikant und klinisch relevant<sup>4,5</sup>: Patient\*innen mit der ViViRA Therapie gaben 12 Wochen nach Studienbeginn eine Schmerzreduktion von 53 % auf einer verbalnumerischen Ratingskala (VNRS)<sup>6</sup> an (Abb. 1).

#### Statistische Überlegenheit gegenüber der Physiotherapie im Versorgungsalltag.

Die Schmerzreduktion in der Interventionsgruppe mit ViViRA war zu jedem Messzeitpunkt größer als die in der Kontrollgruppe mit Physiotherapie (allg. Krankengymnastik). Nach 12 Wochen war die Schmerzinten-

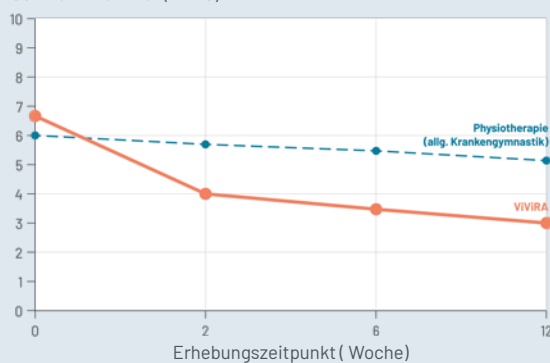
sität in der Interventionsgruppe um 39 Prozentpunkte geringer als in der Kontrollgruppe (Abb. 1).

### ViViRA reduziert die Schmerzmitteleinnahme

#### Statistisch signifikante Reduktion der Schmerzmitteleinnahme

Die durchschnittliche Reduktion der Schmerzmitteleinnahme in der Interventionsgruppe mit ViViRA war ebenfalls statistisch signifikant: Patient\*innen mit der ViViRA Therapie gaben in den Wochen 7–12 im Vergleich zu den Wochen 1–2 eine signifikant verringerte Schmerzmitteleinnahme von 67 % auf einer Skala zur Bewertung der zeitgleich eingenommenen Schmerzmedikation an. Auch im Vergleich zur Kontrollgruppe mit Physiotherapie (allg. Krankengymnastik) wurde eine signifikant höhere Reduktion der Schmerzmitteleinnahme erzielt (Abb. 2)<sup>2</sup>.

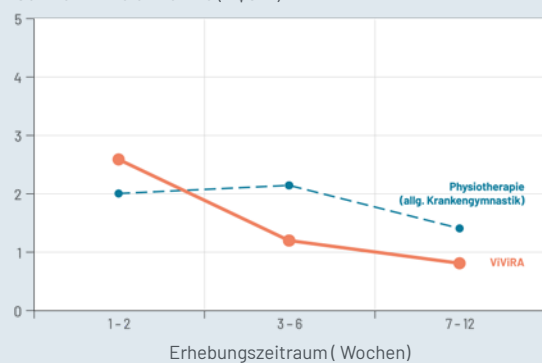
Schmerzintensität (VNRS)



**Abbildung 1: ViViRA lindert Rückenschmerzen**

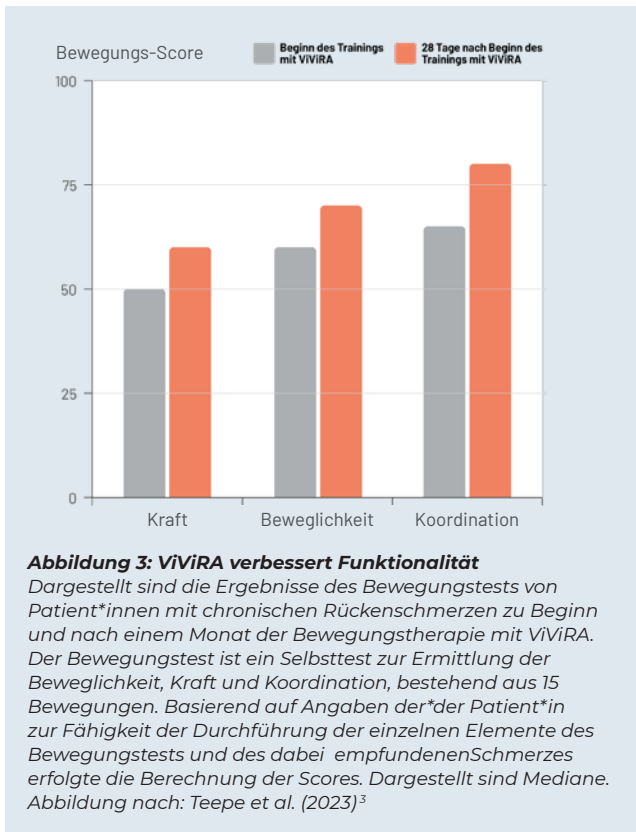
Dargestellt ist die von Patient\*innen angegebene Intensität des Rückenschmerzes in der Interventionsgruppe mit ViViRA und in der Kontrollgruppe mit Physiotherapie (allg. Krankengymnastik) bei Studienbeginn sowie nach 2, 6 und 12 Wochen. Die Schmerzintensität wurde auf einer verbal-numerischen Ratingskala (VNRS) bewertet. Auf dieser entspricht 0 „kein Schmerz“ und 10 „stärkster vorstellbarer Schmerz“. Dargestellt sind Mittelwerte der Intention-to-Treat-Population. Abbildung nach: Weise et al. (2022)<sup>1</sup>

Schmerzmitteleinnahme (MQS III)



**Abbildung 2: ViViRA reduziert die Schmerzmitteleinnahme**

Dargestellt ist die Schmerzmitteleinnahme bei Rückenschmerzen der Patient\*innen in der Interventionsgruppe mit ViViRA und in der Kontrollgruppe mit Physiotherapie (allg. Krankengymnastik) während der Erhebungsphasen in den Wochen 1–2, 3–6 und 7–12. Die Einnahme von Schmerzmitteln wurde mit der MQS-III-Skala (Medication Quantification Scale III) bewertet. Diese erlaubt die Medikamenteneinnahme in einem numerischen Wert zu quantifizieren. Dabei berücksichtigt werden die Stoffgruppe, Dosis und potentielle Toxizität. Dargestellt sind Mittelwerte der Intention-to-Treat-Population. Abbildung nach: Hans et al. (2022)<sup>2</sup>



## Real-World-Daten vertiefen Verständnis von ViViRA

### ViViRA verbessert Funktionalität, insbesondere bei chronischen Rückenschmerzen

Weiterhin verbessert sich mit der Anwendung von ViViRA die Funktionalität, welche Einschränkungen der Kraft, Mobilität und Koordination berücksichtigt. Insbesondere bei Patient\*innen mit chronischen Rückenschmerzen zeigte sich in einer Studie innerhalb der ersten vier Wochen der Anwendung von ViViRA eine signifikante Verbesserung der Kraft um 16,7 %, der Beweglichkeit um 14,3 % und der Koordination um 18,8 % (Abb. 3)<sup>3</sup>.

### Nutzungsverhalten von ViViRA entscheidend für Schmerzlinderung

Die Analyse der Nutzungshäufigkeit zeigt, dass diejenigen Patient\*innen, die ViViRA häufiger anwendeten, eine klinisch relevante Schmerzreduktion mit höherer Wahrscheinlichkeit erreichten als jene mit geringerer Nutzungshäufigkeit<sup>7</sup>. Dies unterstreicht die Bedeutung, ViViRA entsprechend den Empfehlungen anzuwenden: an mindestens drei Tagen pro Woche. Die Motivation der Patient\*innen zur kontinuierlichen und ausreichenden Nutzung von ViViRA spielt hierbei eine entscheidende Rolle.

## Klinische Studien zu ViViRA bestätigen Wirksamkeit

In einer randomisiert kontrollierten Studie wurde die Wirksamkeit von ViViRA im Vergleich zur Physiotherapie (allg. Krankengymnastik) zur Behandlung von Rückenschmerzen im Versorgungsalltag untersucht. Es erhielten 108 Patient\*innen eine Therapie mit ViViRA (Interventionsgruppe) und 105 Patient\*innen eine allg. Krankengymnastik (Kontrollgruppe). Über 12 Wochen machten die Patient\*innen beider Gruppen Angaben zur Entwicklung ihrer Schmerzintensität und ihrer Schmerzmitteleinnahme<sup>1</sup>.

Seit der Markteinführung der DiGA ViViRA wurden Analysen von Real-World-Daten durchgeführt, um Veränderungen in Bezug auf Schmerz und Funktionalität sowie den Einfluss der Nutzungshäufigkeit auf die Schmerzreduktion im Versorgungskontext zu untersuchen<sup>3,7</sup>.

## Rückenschmerzen-Patient\*innen oft unterversorgt

Rund 60 % der Deutschen gaben laut Robert-Koch-Institut im Jahr 2020 an, in den letzten 12 Monaten mindestens einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben. Rückenleiden gehören damit zu den häufigsten Ursachen für die Inanspruchnahme des Gesundheitssystems, Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung<sup>8</sup>. Die aktuelle Versorgung von Patient\*innen mit Rückenschmerzen weist jedoch erhebliche Lücken auf, die den Zugang zur Therapie erschweren: Mehr als 50 % aller Patient\*innen warten 3 Wochen oder länger auf ihren ersten Physiotherapietermin<sup>9</sup>.

### ViViRA bietet Bewegungstherapie unabhängig von Ort und Zeit

Die DiGA ViViRA steht Patient\*innen mit ärztlicher Verordnung unmittelbar sowie zeit- und ortsunabhängig zur Verfügung. Täglich personalisierte bewegungstherapeutische Übungen werden durch Video, Ton und Text angeleitet und anhand von Patientenfeedback zu Schmerz und Funktion durch einen medizinischen Progressionsalgorithmus individuell und kontinuierlich angepasst. Als wirksame Alternative zur Physiotherapie ist die DiGA ViViRA budgetneutral ordnungsfähig.

Weitere Informationen zu den Studien: [www.vivira.com/studien](http://www.vivira.com/studien)

Bei Fragen schreiben Sie uns gerne: [arzt.service@diga.vivira.com](mailto:arzt.service@diga.vivira.com)

<sup>1</sup>Weise H et al. JMIR 2022;24(10):e41899. doi:10.2196/41899. | <sup>2</sup>Hans FP et al. Vortrag bei: 70. Jahrestagung des VSOU e.V.; 2022; Baden-Baden. | <sup>3</sup>Teepe GW et al. JMIR. 2023;25:e43775. doi:10.2196/43775 | <sup>4</sup>Ostelo RW et al. Spine. 2008;33(1):90-94. doi:10.1097/ BRS.0b013e31815e3a10. | <sup>5</sup>Olsen MF et al. JCE. 2018;101:87-106.e2. doi:10.1016/j.jclinep.2018.05.007. | <sup>6</sup>Aicher B et al. Cephalalgia. 2012;32(3):185-197. doi: 10.1177/0333102411430856. | <sup>7</sup>Kliening M, Elsner A, et al. Healthcare. 2023;11, 2614. doi:org/10.3390/healthcare11192614. | <sup>8</sup>von der Lippe E et al. J Health Monit. 2021;6(Suppl 3):2-14. doi:10.25646/7855. | <sup>9</sup>Patienten müssen auf Physiotherapietermin lange warten. Deutsches Ärzteblatt. 19. Juli 2018. Zugriff: 9. Februar 2023. [www.aerzteblatt.de/nachrichten/96563/Patienten-muessen-auf-Physiotherapietermin-lange-warten](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/96563/Patienten-muessen-auf-Physiotherapietermin-lange-warten)