

# PEARLS

## Practical Evidence About Real Life Situations



Tönt plausibel und entspricht meinen persönlichen Erfahrungen mit den Betroffenen in meiner Praxis und mit meinem eigenen Tinnitus, der mich seit über 30 Jahren begleitet und mit dem ich mich arrangiert habe. Unsorgsame und unrealistische Heilungsversprechungen könnten diese mehr oder weniger lästige Beschwerde (minor disease) leicht in eine veritable Krankheit (major disease) umwandeln – mit allen Konsequenzen. Es gilt, die Anpassungsfähigkeit der Betroffenen zu stimulieren – und diese ist sehr gross! *Bruno Kissling*

Eine potentiell gefährliche Intervention ohne wesentliche Verbesserung sollte, bei diesem und anderen Leiden, besser unterlassen werden. Unrealistische Heilungsversprechungen können im Fall von chronischen Rückenschmerzen und anderen Leiden leicht ungute Abhängigkeiten schaffen und die Betroffenen von ihrer äusserst wichtigen Selbstkompetenz wegführen – und die Chronizität des Leidens fördern.

*Bruno Kissling*

### Cognitive behavioural therapy for tinnitus improves quality of life

PEARLS No. 5, July 2007, written by Brian R McAvoy

**Clinical question:** Should I consider cognitive behavioural therapy (CBT) as a treatment for individuals with tinnitus?

**Bottom line:** CBT produces a significant improvement in the quality of life (decrease of global tinnitus severity) of participants compared with waiting list controls and an educational intervention, and is not associated with any adverse effects.

**Caveat:** CBT does not improve the subjective loudness of tinnitus or the symptoms of clinical depression, if present.

**Context:** Tinnitus affects 6–17 per cent of the population, with 0.5–2 per cent having tinnitus that produces sufficient annoyance to interfere with normal daily life. At present there is no specific therapy for tinnitus which benefits all individuals. (1. Searchfield GD. NZ Fam Phys 2003;30:345–349)

**Cochrane Systematic Review:** Martinez Devesa P et al. Cognitive behavioural therapy for tinnitus. Cochrane Reviews, 2007, Issue 1, Article No. CD005233.

*Note: this review contains 6 trials and 285 participants.*



### Effectiveness of prolotherapy injections for chronic low back pain uncertain

PEARLS No. 17, September 2007, written by Brian R McAvoy

**Clinical question:** Are prolotherapy injections for chronic low back pain effective?

**Bottom line:** The evidence is conflicting. When used alone, prolotherapy is not an effective treatment. When combined with spinal manipulation, exercise, and other cointerventions, prolotherapy may improve chronic low-back pain and disability (NNT\* = 3).

\* NNT= number needed to treat to benefit one individual.

**Caveat:** The data come from five small trials. Cointerventions confounded interpretation of results and clinical heterogeneity in the trials prevented pooling of results. Minor side effects, such as increased back pain and stiffness, were common but short-lived.

**Context:** Prolotherapy injections involve repeatedly injecting ligaments with compounds such as dextrose and lidocaine. The rationale is to stimulate the body's natural healing process by causing controlled acute inflammation in the areas injected.

**Cochrane Systematic Review:** Dagenais S, et. al. Prolotherapy injections for chronic low back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews 2007, Issue 2. Article No. CD004059. DOI: 10.1002/14651858.CD004059.pub3.

*Note: This review contains five studies involving 366 participants.*

**medics labor**

professionell und persönlich

Die Medics Labor AG, Bern, hat ein Jahressponsoring für die Rubrik «PEARLS» übernommen und beteiligt sich direkt an den Produktionskosten dieser Seite. Eine Einflussnahme auf die Redaktion findet nicht statt. Die Beiträge entstehen unabhängig von diesem Sponsoring und durchlaufen den regulären redaktionellen Auswahlprozess. Die Herausgebergesellschaften, die Redaktion und der Verlag danken der Medics Labor AG für diese Unterstützung. [www.medics-labor.ch](http://www.medics-labor.ch)

#### PEARLS

PEARLS are succinct summaries of Cochrane Systematic Reviews for primary care practitioners. They are developed by the Cochrane Primary Care Field and funded by the New Zealand Guidelines Group.

PEARLS provide guidance on whether a treatment is effective or ineffective. PEARLS are prepared as an educational resource and do not replace clinician judgement in the management of individual cases.

View PEARLS online at: [www.cochraneprimarycare.org](http://www.cochraneprimarycare.org).