



## Faktenblatt

### DiGA Kaia Rückenschmerzen

**Kaia Rückenschmerzen ist eine DiGA (Digitale Gesundheitsanwendung) zur Behandlung von nicht-spezifischen Rückenschmerzen. Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen können die leitliniengerechte digitale Therapie auf Rezept verordnen. Alle gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten vollständig.**

#### **Für wen eignet sich Kaia Rückenschmerzen?**

Die App eignet sich für erwachsene Patient:innen bis 65 Jahre. Sie unterstützt Anwender:innen bei der multidisziplinären Rehabilitation von unspezifischen Rückenschmerzen (M54), die seit mehr als vier Wochen anhalten oder wenn im Vorfeld bereits Episoden solcher Rückenschmerzen vorlagen.

#### **Warum Rückenschmerzen mit Kaia Rückenschmerzen behandeln?**

Der Innovationsausschuss des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) hat im Juni 2022 offiziell die Empfehlung ausgesprochen, das Therapiekonzept von Rise-uP<sup>1</sup> - "Rücken-innovative Schmerztherapie mit e-Health für unsere Patienten", einer randomisiert-kontrollierten Studie unter Leitung des Zentrums für Interdisziplinäre Schmerztherapie in München mit Kaia Rückenschmerzen als zentraler Intervention, in die Regelversorgung zu integrieren.

#### **Wie behandelt Kaia Rückenschmerzen?**

Kaia bietet Patient:innen die Kerninhalte der multimodalen Schmerztherapie in digitaler Form. Dieser Ansatz wird von der Nationalen Versorgungsleitlinie empfohlen. Er vereint Bewegung, Entspannung und Wissensinhalte zu einem ganzheitlichen Therapieprogramm.

#### **Wer hat Kaia Rückenschmerzen entwickelt?**

Die Entwicklung der digitalen Anwendung durch das Team bei Kaia Health seit 2016 wurde durch Fachärzt:innen aus den Bereichen der Allgemeinmedizin, Orthopädie und Schmerzmedizin sowie Physiotherapeut:innen begleitet.

#### **Wie wirksam ist die digitale Therapie? Sind die Effekte durch Studien belegt?**

Die Wirksamkeit und Sicherheit von Kaia Rückenschmerzen wurde in insgesamt sechs klinischen Studien untersucht. Die Aufnahme in das DiGA-Verzeichnis erfolgte auf Basis der randomisiert-kontrollierten Studie Rise-uP. Mit mehr als 1200 Patient:innen stellt die Studie die größte Leistungsstudie dar, die bisher mit einer DiGA durchgeführt wurde.

Rise-up belegte, dass Patient:innen durch die Nutzung von Kaia Rückenschmerzen ihre Schmerzen innerhalb von drei Monaten um durchschnittlich 33 Prozent reduzieren konnten – das ist signifikant mehr als bei Teilnehmenden, die zur Behandlung die übliche medizinische Versorgung in Anspruch nahmen. Darüber hinaus demonstrierte die Interventionsgruppe auch in allen sekundären

---

<sup>1</sup> Priebe, J. et al. (2020): Digital Treatment of Back Pain versus Standard of Care: The Cluster-Randomized Controlled Trial, Rise-uP. Journal of Pain Research 13:1823–1838.



Endpunkten (Funktionskapazität, Angst, Depression, Stress, mentale und körperliche Lebensqualität) eine signifikante Verbesserung gegenüber der Kontrollgruppe. Die geringere Schmerzintensität hält nach Beendigung der Behandlung langfristig an. Anwender:innen der Therapie berichten in der Regel nach fünf bis sieben Tagen von einer ersten Besserung, nach 20 Therapietagen von einer deutlichen Reduzierung des Schmerzniveaus.

### **Wo ist die App erhältlich und wie können Patient:innen sie freischalten?**

Kaia Rückenschmerzen ist auf den gängigen deutschen App-Portalen (Google Play, App Store) verfügbar.

Patient:innen reichen das Rezept bei ihrer gesetzlichen Krankenversicherung ein. Diese schickt dann einen persönlichen Freischaltcode zur Aktivierung der App. Für die Patient:innen ist die Nutzung für die verschriebene Anwendungsdauer kostenfrei.

### **Was muss der oder die Behandelnde für die Verschreibung beachten?**

Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen können Kaia Rückenschmerzen gesetzlich versicherten Patient:innen mit der Diagnose nicht-spezifische Rückenschmerzen (ICD-Kodierung: M54) per Rezept (Muster 16) verordnen. Dazu sind folgende Angaben auf dem Rezept nötig:

- DiGA
- Kaia Rückenschmerzen
- PZN: 18603466

Die Verordnung erfolgt extrabudgetär, das heißt, sie wird nicht auf das KV-Budget angerechnet.

### **Wie nutzt Kaia KI?**

Künstliche Intelligenz sorgt in den Anwendungen von Kaia Health für eine maßgeschneiderte Therapie: Algorithmen passen die Reihenfolge und den Schwierigkeitsgrad der Übungen sowie der Aufklärungs- und Achtsamkeitseinheiten den individuellen Bedürfnissen der Nutzer:innen an. Diese Technologie liegt auch dem sogenannten Bewegungscoach zugrunde, der Bewegungsabläufe während der Übungen mit der Kamera erfasst und Vorschläge gibt, wie diese besser und präziser ausgeführt werden können.

### **Wie setzt Kaia Health Datenschutz um?**

Für alle digitalen Produkte von Kaia Health gelten die Vorgaben der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) sowie der Paragraphen 4 bis 6 der Digitalen Gesundheitsanwendungen-Verordnung (DiGAV). Erhobene Daten werden nach Beendigung der App-Nutzung nicht weiter gespeichert – bei vielen nicht-zertifizierten Apps ist das anders. Alle persönlichen Daten werden verschlüsselt übertragen und gespeichert. Dabei werden stets die Vorgaben der DSGVO eingehalten.

Anwender:innen können sämtliche Daten mit ihren behandelnden Ärzt:innen aktiv teilen.



**Weiterführende Informationen** zu *Kaia Rückenschmerzen* finden Sie beim BfArM [DiGA-Verzeichnis](#) sowie auf [www.kaiahealth.de](http://www.kaiahealth.de)

## Über Kaia Health

Kaia Health wurde 2016 von Konstantin Mehl und Manuel Thurner gegründet. Das Digital Health Unternehmen entwickelt digitale Gesundheitsanwendungen zur Behandlung von Krankheiten wie Rückenschmerzen und COPD mit Kernelementen der multimodalen Therapie (Kombination aus Bewegung, Wissen und Entspannung). Als digitale Versionen klinisch validierter Behandlungsmethoden sind die Lösungen von Kaia jederzeit und überall anwendbar. Damit bietet Kaia behandelnden Ärzt:innen sowohl eine Alternative als auch eine Erweiterung zur klassischen Versorgung. Durch den Einsatz von künstlicher Intelligenz passen sich die Anwendungen individuell an die Schmerzintensität und die Leistungsfähigkeit der Nutzenden an. Die Wirksamkeit der Anwendungen von Kaia Health ist durch mehrere randomisierte, kontrollierte Studien belegt. Kaia Health beschäftigt aktuell rund 100 Mitarbeiter in München und New York. Weitere Informationen auf [www.kaiahealth.de](http://www.kaiahealth.de)

## Pressekontakt

The Medical Network

E-Mail: [kaia@themedicalnetwork.de](mailto:kaia@themedicalnetwork.de)

Telefon: +49 40 32 90 47 38 0