

Turnen hält fit bei Gonarthrose

r -- Penninx BW, Messier SP, Rejeski WJ et al. Physical exercise and the prevention of disability in activities of daily living in older persons with osteoarthritis. Arch Intern Med 2001 (22. Oktober); 161: 2309-16

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Annemarie Fleisch Marx

Studienziele

Ein aktiver Lebensstil hilft alten Menschen, länger unabhängig zu sein. In dieser Teilstudie des «Fitness Arthritis and Seniors Trial» untersuchte man, ob ältere Leute mit Arthrosebeschwerden durch körperliches Training länger selbstständig bleiben.¹

Methoden

Für die randomisierte Studie wurden 250 über 60jährige Personen mit radiologischer Gonarthrose und meist täglichen Kniebeschwerden untersucht. Bei Studienanfang konnten alle Personen folgende 5 Aktivitäten des täglichen Lebens ohne Fremdhilfe bewältigen: 1. Transfer von Bett zu Stuhl, 2. baden, 3. Toilettenbenutzung, 4. sich ankleiden, 5. essen. Zwei Übungsgruppen wurden mit einer Kontrollgruppe verglichen. Während 3 Monaten übten 88 Personen ein «aerobes Trainingsprogramm» (3maliges wöchentliches «Walking» unter Anleitung auf einer Hallenbahn) ein, 82 Personen erlernten an einer Kraftmaschine 9 Übungen gegen Widerstand. Die Trainingseinheiten wurden zu Hause über 15 Monate weitergeführt. Die Kontrollgruppe erhielt in mehreren Sitzungen Informationen zur Erkrankung. Alle 3 Monate wurden die Aktivitäten des täglichen Lebens erfragt.

Ergebnisse

Im Verlauf der durchschnittlich 13monatigen Beobachtungszeit erlitten 53% der Personen in der Kontrollgruppe eine Einbusse ihrer Selbstständigkeit. In den beiden Übungsgruppen war dies bei 37% der Fall, «Walking» und Krafttraining unterschieden sich nicht signifikant voneinander. Am häufigsten war ein Verlust der Selbstständigkeit beim Transfer von Bett zu Stuhl (50% der Kontrollgruppe), gefolgt von baden, Toilettenbenutzung und sich ankleiden. Die Compliance mit den Trainingseinheiten nahm von 85% in den ersten 3 Monaten kontinuierlich bis auf 54% nach 10 Monaten ab. Je gewissenhafter das Training absolviert wurde, umso eher sank das Risiko, unselbstständig zu werden.

Schlussfolgerungen

Ein aerobes Gehtraining oder ein Krafttraining können dazu beitragen, dass ältere Menschen mit einer Gonarthrose länger selbstständig bleiben. (BW)

Im Alter ist die Abnahme der Selbstständigkeit ein gravierendes Problem sowohl im Hinblick auf Lebensqualität als auch nicht zuletzt aus volkswirtschaftlichen Überlegungen. Die vorliegende Publikation beweist bei guter Studienqualität, dass sowohl ein Geh- als auch ein Kraft-Ausdauertraining, konsequent über 18 Monate geführt, bei über 60jährigen Personen mit Gonarthrose im Vergleich zu einer Kontrollpopulation eine deutliche Stabilisierung der Selbstständigkeit bewirkt. Die Studienresultate unterstützen die aktuelle Stossrichtung in der geriatrischen und rehabilitativen Medizin zu konsequenter körperlicher Aktivität auch im hohen Alter. Ernüchternd ist jedoch die relativ schlechte Compliance. Hier bestätigt sich die Erfahrung, dass Therapien, die eine Lebensumstellung beinhalten, nur bedingt befolgt werden.

Annemarie Fleisch Marx

1 Ettinger WH Jr, Burns R, Messier SP et al. A randomized trial comparing aerobic exercise and resistance exercise with a health education program in older adults with knee osteoarthritis. The Fitness Arthritis and Seniors Trial (FAST). JAMA 1997 (1. Januar);277: 25-31