



Wissenschaftliche Empfehlungen zur körperlichen Aktivität für Erwachsene mit Rückenmarksverletzung

Zu den Empfehlungen

Die Empfehlungen zur körperlichen Aktivität zeigen den minimalen Schwellenwert um folgende Ziele zu erreichen:

- Verbesserte kardiorespiratorische Fitness und Muskelkraft (Herz und Atmung betreffend)
- Verbesserte kardiometabolische Gesundheit (Herz und Stoffwechsel betreffend)

Die Empfehlungen sollten zusätzlich zu den Aktivitäten des täglichen Lebens ausgeführt werden. Erwachsene sollen dazu ermutigt werden, regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Geeignet sind Trainingsbedingungen und Umgebungen, die dauerhaft zugänglich, motivierend, sicher und leicht erreichbar sind.

Die Empfehlungen gelten für Erwachsene im Alter von 18-64 Jahren mit chronischer Rückenmarksverletzung (RMV), mindestens ein Jahr nach Beginn, höchstes neurologisches Level der Verletzung auf C3, traumatischer und nicht-traumatischer Ursache. Die Empfehlungen gelten unabhängig vom Geschlecht, der Bevölkerungsgruppe, Ethnizität oder des sozioökonomischen Status.

Vor Beginn des Trainings sollte eine Gesundheitsfachperson, die mit dem Training von Erwachsenen mit RMV vertraut ist, konsultiert werden. Menschen mit einer Verletzung oberhalb der oberen Brustwirbelsäule sollten sich der Anzeichen und Symptome einer autonomen Dysreflexie bewusst sein.

Erwachsenen, die noch nicht trainieren, wird empfohlen mit kleineren Trainingseinheiten zu starten und die Dauer, Frequenz und Intensität langsam bis zu den Empfehlungen zu steigern. Ob ein Training unterhalb des empfohlenen Ausmaßes einen Effekt auf die kardiometabolische Gesundheit hat, ist nicht bewiesen.

Die mit den Empfehlungen verbundenen Risiken sind gering, wenn das Training nach Absprache mit einer Gesundheitsfachperson, die mit RMV vertraut ist, durchgeführt wird.

Die Empfehlungen könnten auch für Personen, deren RMV weniger als 12 Monaten zurück liegt, die 65 Jahre oder älter sind und die Begleiterkrankungen haben, geeignet sein. Momentan gibt es keine ausreichende wissenschaftliche Evidenz, um sichere Schlussfolgerungen über Risiken und Nutzen der Empfehlungen für diese Personengruppen zu machen. Diese Personen sollten vor Beginn des Trainings eine Gesundheitsfachperson kontaktieren.

Es ist anzunehmen, dass ein Training über die Empfehlungen hinaus zu einer erhöhten kardiorespiratorischen Fitness, Muskelkraft und kardiometabolischen Gesundheit führt. Jedoch gibt es noch keine aussagekräftige wissenschaftliche Evidenz, ob mit der Überschreitung der Empfehlungen mögliche Risiken für Personen mit RMV im Zusammenhang stehen können.

Die Richtlinie

Fitness

Zur Förderung der kardiorespiratorischen Fitness und Muskelkraft sollten Erwachsene mit Rückenmarksverletzung mindestens:

20 Minuten aerobes Training mit moderater bis hoher Intensität ausüben **2 Mal die Woche**

+

3 Zyklen Krafttraining für jede große Muskelgruppe mit moderater bis hoher Intensität ausüben **2 Mal die Woche**

Kardiometabolische Gesundheit

Zur Förderung der kardiometabolischen Gesundheit sollten Erwachsene mit Rückenmarksverletzung mindestens:

30 Minuten aerobes Training mit moderater bis hoher Intensität ausüben **3 Mal die Woche**

Diese Empfehlungen wurden von einer internationalen Expertengruppe entwickelt, unter der Leitung von Prof. Kathleen Martin Ginis (University of British Columbia, Kanada) und Prof. Victoria Goosey-Tolfrey (Loughborough University, England).

Das Anpassen der Richtlinien an spezifische Trainingsbedingungen und Umgebungen muss unter Einbezug der wissenschaftlichen Publikation geschehen, um deren Nutzen nicht zu mindern (die Publikation ist in der Zeitschrift *Spinal Cord* veröffentlicht und frei zugänglich: www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3).

Mehr Informationen über die Verbreitung der Empfehlungen in Deutschland und deutschsprachigen Ländern unter: Dr. Alexandra Rauch (alexandra.rauch@hotmail.com).