



Entwicklung von wissenschaftlichen Empfehlungen zur körperlichen Aktivität für Erwachsene mit Rückenmarksverletzung

1. Systematische Übersichtsarbeit

Erstellung einer systematischen Literaturübersicht aller veröffentlichten Studien, die Effekte von Erwachsenen mit Rückenmarksverletzung (RMV) auf folgende Bereiche untersucht haben:

- Fitness
- Herz-Kreislauf-Leistung
- Gesundheit der Knochen

13,115 Studien wurden gefunden und gesichtet

211 Studien wurden als relevant befunden

189 Studien schlossen Erwachsene mit chronischer RMV ein

22 Studien schlossen Erwachsene mit akuter RMV ein

Die Evidenz wurde zusammengefasst und Vorschläge für die Empfehlungen erstellt.



2. Treffen internationaler Gremien

Die Zusammenfassung der Evidenz und ein Entwurf für die Empfehlungen wurden an drei Treffen mit Expertengremien beraten:

- Europa (England)
- Kanada (Toronto)
- International (Kelowna, Kanada)

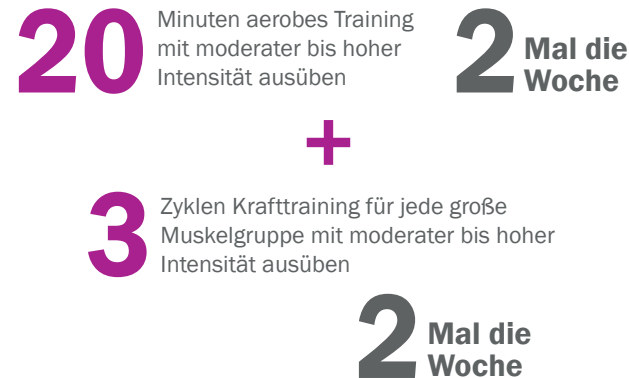
Die Mitglieder der Gremien setzten sich aus Wissenschaftlern, Klinikern, Menschen mit RMV und Organisationen, die Menschen mit RMV vertreten, zusammen.



3. Wissenschaftliche Empfehlungen

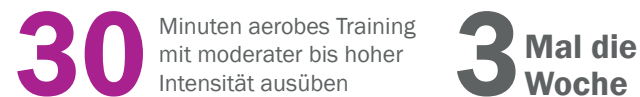
Fitness

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



Kardiometabolische Gesundheit

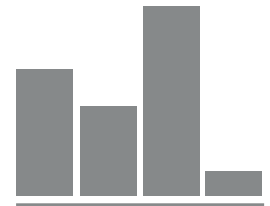
Zur **Förderung der kardiometabolischen Gesundheit** sollten Erwachsene mit RMV mindestens:



4. Umfrage

In einer Onlinebefragung und während Diskussionen in Workshops haben Erwachsene mit RMV und klinische Spezialisten für die Versorgung von Menschen mit RMV **die Empfehlungen in folgenden Bereichen als gewinnbringend bewertet:**

- **Anwendbarkeit**
- **Nutzen**
- **Verständlichkeit**



5. Einbezug von Personen mit Rückenmarksverletzung und öffentlichen Einrichtungen

Zusammenarbeit mit **Mitgliedern von Gemeinschaften und Interessensgruppen:**

Formulierung der wissenschaftlichen Empfehlungen zur praktischen Anwendung in der **stationären und ambulanten Versorgung**



Internationale Verbreitung der Empfehlungen

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).

Systematisches Review: van der Scheer et al. (Neurology, 2017, DOI: 10.1212/WNL.0000000000004224).

Empfehlungen: Martin Ginis et al. (Spinal Cord, 2018, DOI: 10.1038/s41393-017-0017-3).

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