Schmerzen lindern statt verursachen

So viel Training freut den Rücken

Wer ein- bis dreimal pro Woche Sport treibt, reduziert die Gefahr für einen chronisch schmerzenden Rücken beträchtlich. Wer jedoch glaubt, mit mehr auch mehr zu erreichen, der irrt. Trainieren Sportler zwischen 20 und 64 Jahren nämlich täglich, dann leiden sie ebenso häufig an chronischen Schmerzen wie völlig unbewegliche Zeitgenossen. Bei Senioren sieht es allerdings anders aus.

Die HUNT-3-Studie untersuchte Zusammenhänge zwischen chronischem Schmerz und Häufigkeit, Dauer und Intensität von Freizeitsport an 46.533 erwachsenen Norwegern. In Subgruppen wurden Altersklassen zwischen 20 und 65 Jahren und über 65 Jahren betrachtet. Die Probanden unterzogen sich ärztlichen Untersuchungen und machten unter anderem Angaben zu Dauer und Stärke ihrer Schmerzen, dem Umfang ihrer körperlichen Aktivität und ihrem Nikotinstatus. Außerdem wurden mittels spezieller Scores Angst- und Depressionssymptome erfasst.

Ältere Frauen profitieren am meisten

29% der Befragten gaben an, länger als sechs Monate an chronischen Schmerzen zu leiden. Mit 33% waren die Frauen gegenüber den Männern (26%) in der Überzahl. Interessante Unterschiede zeigten sich zwischen Rauchern bzw. Exrauchern und Nichtrauchern: Bei den Nichtrauchern lag die Prävalenz für chronischen Schmerz etwa 10% niedriger.

Depressionen oder eine organische Erkrankung dagegen verdoppelten das Schmerzrisiko. Gleichzeitig wurde deut-

lich, dass der Hang zum Nichtstun mit dem Alter und der täglichen Zahl an Zigaretten anstieg, während eine bessere Bildung offenbar zu mehr Bewegung anspornte. Die Studie zeigte, dass in der Gruppe der 20- bis 64-Jährigen die Prävalenz der chronischen Schmerzen, bei denen, die ein- bis dreimal pro Woche für mindestens 30 Minuten mit mittlerer

Intensität trainierten um 10–12% niedriger lag als bei den Unsportlichen. Ältere Frauen konnten ihren Schmerz mittels Training sogar um 21–38% reduzieren. Bei älteren Männern waren die Erfolge etwas geringer.

Ab 65 lohnt sich jedes Plus an Training!

Dass viel allerdings nicht immer viel hilft, zeigten die Daten der Trainingseifrigen zwischen 20 und 64 Jahren.

Wenn die Probanden nämlich vier mal pro Woche oder häufiger Sport trieben, glich sich ihr Schmerzniveau wieder denjenigen an, die lieber gleich auf der Couch sitzen blieben. Anders sah es bei den Senioren aus. Ab 65 Jahren lohnte sich jedes Plus an Training. Mit zwei bis drei Sporteinheiten pro Woche erreichten die Älteren eine Reduktion ihrer Schmerzen um 27%. Vier oder mehr Trainingseinheiten reduzierten die Schmerzprävalenz dennoch weiter, bei den Frauen um 34% und bei den Männern um 21%.

Im Alter zwischen 20 und 64 scheinen ein bis drei Trainingseinheiten pro Woche ideal zu sein, um das Risiko für chronische Schmerzen zu senken. Wer in dieser Altersgruppe mehr trainiert, riskiert, dass ihm der gewonnene Vorteil wieder abhanden kommt. Dass bei den Senioren eine durchgängig lineare Beziehung zwischen sportlicher Aktivität und weniger Schmerz zu sehen ist, erklären sich die Autoren u.a. damit, dass diese weniger intensiv und nicht so häufig trainieren. (Christine Starostzik) Landmark T et al, Pain 2011, 152:2241