

Ergebnisse einer Longitudinalstudie

Sport schützt vor Schmerzen im Alter

Einer irischen Studie zufolge besteht bei über 50-Jährigen im Lauf der Jahre ein deutlicher Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Schmerzen. In einer Longitudinalstudie war das Risiko, innerhalb von zwei Jahren stark beeinträchtigende Schmerzen zu entwickeln, doppelt so hoch, wenn jemand nicht leitliniengemäß trainierte.

Dass Sport vor Schmerzen schützt, konnten Forscher der Limerick University im Rahmen einer Longitudinalstudie dokumentieren. Darin wurden Daten von 8.175 über 50 Jahre alten Teilnehmern der TILDA-Studie (The Irish Longitudinal Study on Ageing) in drei Wellen, zwischen 2010 und 2014, gesammelt und ausgewertet.

Bereits in der ersten Welle zeigte sich: Teilnehmer, die angaben, (fast) keinen Sport zu treiben, befanden sich viermal so häufig in der höchsten Schmerzkatégorie (Schmerzen, die den Alltag stark einschränken und in der Regel Medikamente erfordern) wie Teilnehmer in der niedrigsten Kategorie (kaum Schmerzen). Bei moderater Aktivität war die Wahrscheinlichkeit gut eineinhalbmal höher.

Effekt über die Jahre sichtbar

Im Studienverlauf wurde der Effekt der mangelnden Fitness über die Jahre deutlich sichtbar. Wer ursprünglich kaum Schmerzen angegeben hatte, aber sich nur wenig bewegte – weniger als das von der irischen Gesundheitsbehörde empfohlene Minimum von 150 Minuten Sport pro Woche –, hatte ein signifikant höheres Risiko, in die höchste Schmerzkategorie aufzusteigen als diejenigen, die das empfohlene Pensum regelmäßig schafften. Die Wahrscheinlichkeit, dass es zwischen der ersten und der zweiten Erhebung, also von 2010 bis 2012, zu einem solchen Übergang kam, war im Vergleich mit den empfehlungsgemäß Trainierenden 1,9-mal höher, zwischen dritter und vierter Welle (von 2012 bis 2014) 2,3-mal höher.

Nach Studienautorin Aoife O'Neill und ihrem Team belegen die Daten den Schutzeffekt einer regelmäßigen körperlichen Aktivität – allerdings vornehmlich



Fitness zahlt sich aus: Wer regelmäßig trainiert, hat auch in vorgeschrittenem Alter ein signifikant geringeres Risiko für Schmerzen.

in Bezug auf neu auftretende Schmerzen. Inwieweit sich durch Training bereits bestehende Schmerzen verbessern lassen, gibt die Studie, die auf der Methode der Latent Transition Analysis (LTA) beruht, nicht explizit her.

Bekannt ist, dass Sport und Schmerz über unterschiedliche Mechanismen zusammenhängen. Nach O'Neill und ihrem Team kann ein regelmäßiges Training dazu beitragen, dass die körpereigene Schmerz-inhibition verbessert und Entzündungsvorgänge eingedämmt werden. Aber auch die psychische Gesundheit wird dadurch gestärkt. In Studien ließ sich vor allem eine Schutzwirkung gegen Angst und Depressionen nachweisen, welche ihrerseits mit Schmerzen assoziiert sind.

Nur 38% schafften das empfohlene Aktivitätsniveau

Insgesamt schafften in der TILDA-Studie nur 38% der 60- bis 64-Jährigen das empfohlene Aktivitätsniveau. Die Forscher

merken an, dass es in erster Linie die älteren Frauen mit eingeschränkter körperlicher und/oder psychischer Gesundheit waren, die sich vergleichsweise wenig bewegten. Hier spielen oft die Angst vor Verschlimmerung einer bestehenden Erkrankung eine Rolle. Dieses Problem ließe sich laut O'Neill et al. zum Beispiel mit einer angemessenen Gesundheitsberatung lösen. Handlungsbedarf bestehe aber auch auf Gesellschaftsebene: So sollte der Zugang zu öffentlichen Sportangeboten erleichtert werden. Der Ausbau von Angeboten des öffentlichen Nahverkehrs und sichere Gehwege gehörten ebenso dazu wie leicht zugängliche Toiletten. Gerade Letzteres sei für Seniorinnen oft eine entscheidende Voraussetzung für die Teilnahme.

Dr. Elke Oberhofer

O'Neill A et al. Lower levels of physical activity are associated with pain progression in older adults, a longitudinal study. *Eur J Pain* 2021; <https://doi.org/10.1002/EJP.1759>