



Dr. med.
Kirsten Stollhoff,
Hamburg

Moderate Aktivität nach einer Gehirnerschütterung hilft beim Heilen

Etwa bei jedem fünften Heranwachsenden wird im Verlauf mindestens eine Comotio cerebri diagnostiziert. Wirksame Behandlungsstrategien zur Förderung der Genesung sind daher von entscheidender Bedeutung. Eine strikte Bettruhe gehört nicht dazu – ganz im Gegenteil.

Anhand von 24 Studien wurde systematisch überprüft, welche Strategien die Genesung nach einem Schädel-Hirn-Trauma fördern können. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass aktivitätsbasierte Interventionen die Symptome einer Gehirnerschütterung erheblich verbessern können. Ansätze, die mehrere Methoden zur Steigerung der Aktivität umfassen, wie aerobe oder Koordinationsübungen und Entspannungs-/Visualisierungstechniken zur Bewältigung der Symptomverschlechterung, führten zu den größten Verbesserungen. Fehlende signifikante positive Korrelationen von Lebensqualität und Zeit bis zur Genesung in den Gruppen mit körperlicher Aktivität im Vergleich zu denjenigen mit Standardbehandlung, könnten darauf zurückzuführen sein, dass diese Parameter bislang kaum untersucht wurden.

Chauhan R et al. Activity and recovery among youth with concussion: A meta-analysis. *Pediatrics*. 2023;151(5):e2022059592

Kommentar

Die Erkenntnis, dass es erheblichen Schaden anrichten kann, wenn ein Sportler mit Gehirnerschütterung wieder ins aktive Spiel geschickt wird, führte zu einem Behandlungsmodell nach dem Motto „Ruhe ist das Beste“. Aber auch die völlige Vermeidung

von körperlicher Aktivität kann die Genesung behindern. So sprechen inzwischen zahlreiche Belege für einen moderateren Ansatz, bei dem die körperlichen, kognitiven und sozialen Aktivitäten schrittweise so gesteigert werden, dass eine erneute Gehirnerschütterung in der Erholungsphase vermieden wird.

Die vorgelegte Analyse unterstützt die Sichtweise, dass zügige moderate körperliche Betätigung zu besserer Symptomlinderung führt. Die entscheidende Frage ist, wie früh körperliche und soziale Aktivität konkret gefördert werden sollte. Die Richtlinien der Centers for Disease Control and Prevention empfehlen nach zwei bis drei Tagen

Ruhe die Wiederaufnahme regelmäßiger, nicht sportbezogener Aktivitäten, gefolgt von sportbezogenen Aktivitäten in einer schrittweisen Steigerung, die die Symptome nicht signifikant verschlimmern. Der Verzicht auf elektronische Bildschirme mindestens während der ersten 48 Stunden wirkt sich ebenfalls positiv auf die Genesung aus. Eine Herausforderung für Forscher, die sich mit der Genesung nach Gehirnerschütterung befassen, besteht darin, dass die Symptome oft mehrere und sich überschneidende Bereiche neuronaler Funktionen umfassen, darunter sensorische und kognitive Verarbeitung, Schmerzen, Gleichgewicht und Schlaf [Patterson Gentile C. *Pediatrics*. 2023;151(5):e2022060386]. Gemeinsame Betreuungsmodelle, Physiotherapie, kognitive Verhaltenstherapie, Entspannungsübungen und eine medikamentöse Behandlung von Symptomen wie Kopfschmerzen sind der wirksamste Ansatz für Jugendliche mit einer langwierigen Genesung nach Gehirnerschütterung.

Dr. med. Thomas Hoppen

Zwei bis drei Tage Ruhe und dann die Aktivität langsam steigern – so lassen sich die Symptome nach einem Schädel-Hirn-Trauma gut lindern.



© SDI Productions / Getty Images / iStock (Symbolbild mit Fotomodell)