

Nach einem Schlaganfall: Verbessert Fitnessstraining die Gesundheit und Mobilität?



Fitnessstraining als Teil der Rehabilitation nach einem Schlaganfall kann die körperliche Fitness und die Belastbarkeit steigern sowie wieder mobiler machen.

Fitnessstraining als Teil der Rehabilitation nach einem Schlaganfall kann die körperliche Fitness und die Belastbarkeit steigern sowie wieder mobiler machen.

Ein Schlaganfall, auch Hirnschlag genannt, schädigt das Gehirn, weil er dessen Blutversorgung unterbricht. Dazu kann es kommen, wenn ein Blutgerinnsel aus einem anderen Teil des Körpers in das Gehirn gelangt und dort ein Blutgefäß blockiert. Auch Veränderungen der Arterienwände können zu einem Gefäßverschluss führen. Seltener werden Schlaganfälle durch eine Blutung im Gehirn (Hirnblutung) ausgelöst. Dies kann beispielsweise passieren, wenn ein Blutgefäß reißt.

Weitere Informationen zu diesem Thema in unserem Spezial (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.374.56.de.html>)

.Die meisten Menschen überleben einen Schlaganfall. Er kann jedoch Lähmungen in bestimmten Körperteilen verursachen oder zu Problemen bei verschiedenen körperlichen Funktionen führen, beispielsweise beim Sprechen. Psychische Folgen wie Depressionen sind ebenfalls möglich.

Nach einem Schlaganfall ist es oft von besonderer Bedeutung, die Mobilität, Kraft und Sprache wiederzuerlangen sowie Einschränkungen der Unabhängigkeit möglichst rückgängig zu machen. Auch die emotionale Stabilität wiederherzustellen, ist von großer Wichtigkeit.

Körperlich fit zu bleiben, mag auf den ersten Blick vergleichsweise unwichtig erscheinen. Doch wenn man sich schlechter bewegen kann, leidet nicht nur die Fitness darunter: Wer weniger fit ist, dem fällt es womöglich auch schwerer, Übungen zu absolvieren, die die Genesung unterstützen und die Unabhängigkeit erhalten. So könnte ein Teufelskreis entstehen: Wenn man weniger fit ist, ist man auch nicht so aktiv, und dadurch lässt die Fitness noch weiter nach.

Fitness ist auch für andere gesundheitliche Aspekte wichtig – beispielsweise für die Herzgesundheit. Und auch wenn es darum geht, einen weiteren Schlaganfall zu verhüten oder das Risiko für andere Probleme wie etwa Bluthochdruck (Hypertonie) zu senken, kann die Fitness eine Rolle spielen.

Verbesserung der körperlichen Fitness nach einem Schlaganfall auf dem Prüfstand

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Cochrane Collaboration aus Schottland haben nach Studien gesucht, die den Nutzen von Fitnessstraining nach einem Schlaganfall untersucht haben. Sie haben nach sogenannten randomisierten kontrollierten Studien gesucht, da diese Art von Forschung die beste Möglichkeit darstellt um festzustellen, wie sich medizinische Behandlungen auf unsere Gesundheit auswirken. Mehr darüber, warum gesundheitliche Maßnahmen auf diese Weise getestet werden, können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) nachlesen. Die Wissenschaftlergruppe fand 32 Studien mit insgesamt über 1400 Frauen und Männern, die einen Schlaganfall hatten. Das Durchschnittsalter war 64 Jahre.

In den Studien wurden folgende drei Trainingsarten untersucht:

- Sogenannte Herz-Kreislauf-Programme für die Fitness von Herz und Lunge (14 Studien)
- Krafttraining (7 Studien)
- Programme, die kardiorespiratorische Elemente und Krafttraining kombinierten (9 Studien)

Die häufigste Form des kardiorespiratorischen Trainings waren Walking-Programme (Geh-Training), die darauf abzielten, die Gehzeit und die Gehgeschwindigkeit zu erhöhen. Außerdem gab es Programme, die die Selbstständigkeit beim Laufen (ohne Gehhilfen oder sonstige Unterstützung) fördern sollten. Ein typisches Fitnessprogramm bestand aus etwa 20-minütigem Geh-Training dreimal pro Woche. Bei einigen Programmen kamen auch Laufbänder oder Fahrradergometer zum Einsatz. Manche Programme begannen innerhalb weniger Wochen nach dem Schlaganfall während der Rehabilitation, andere setzten nach Abschluss der normalen Rehabilitation ein.

Die Akzeptanz war in diesen Fitnessprogrammen recht hoch. In den Studien nahmen die Leute im Durchschnitt etwa 65 bis 100 % der Trainingstermine wahr. Die kardiorespiratorischen Übungen brachten einige kurzfristige Vorteile. Es gab Anzeichen, dass die Fitness von Herz und Lunge zunahm, und die Betroffenen waren mobiler. Beispielsweise verbesserten sich die Laufgeschwindigkeit und die Belastungstoleranz. Unklar ist allerdings, ob das Fitnessstraining helfen kann, die körperliche Behinderung durch den Schlaganfall zu

mindern. In den meist jedoch nur wenige Wochen oder Monate dauernden Studien zeigte sich zumindest keine solche Besserung. Das schließt aber nicht aus, dass eine verbesserte Fitness langfristige Vorteile haben kann.

Es ist möglich, dass Fitnesstraining auch unerwünschte Wirkungen hervorruft – zum Beispiel Muskelverletzungen, Stürze oder Herzprobleme. Die in den Studien untersuchten Programme schienen jedoch recht sicher zu sein: Stürze, Knochenbrüche oder Verletzungen wurden während des Fitnesstrainings nicht beobachtet, es gab auch nicht mehr Herzinfarkte.

Kraft und Fitness nach einem Schlaganfall wiederzuerlangen, kann sehr viel Mühe und Motivation erfordern. Selbst kleine Verbesserungen können aber einen spürbaren Fortschritt bedeuten. Weitere Informationen zur körperlichen und emotionalen Genesung nach einem Schlaganfall finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.374.56.de.html>)

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Nächste geplante Aktualisierung: Januar 2015. Mehr darüber, wie unsere Gesundheitsinformationen aktualisiert werden, erfahren Sie hier (URL: [http://www.gesundheitsinformation.de/index.643.de.html?bab\[subpage_id\]=0-8](http://www.gesundheitsinformation.de/index.643.de.html?bab[subpage_id]=0-8))

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Hypertonie

Hypertonie ist der medizinische Begriff für Bluthochdruck. Ein erhöhter Blutdruck verursacht in der Regel keine Beschwerden. Meist nur bei sehr hohen Werten können Symptome wie zum Beispiel innere Unruhe, Schwindel oder Kopfschmerzen auftreten. Menschen mit chronisch erhöhtem Blutdruck haben jedoch ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei den meisten Menschen mit Bluthochdruck lässt sich keine eindeutige Ursache dafür feststellen. Manchmal kann eine Hypertonie eine Begleiterscheinung von anderen Erkrankungen sein, zum Beispiel von Nierenerkrankungen. Eine Schwangerschaft oder manche Medikamente können den Blutdruck ebenfalls vorübergehend erhöhen.

Schlaganfall

Ein Schlaganfall (auch Gehirnschlag oder Apoplex – griechisch: „niederschlagen“) ist eine akute Erkrankung, bei der das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Ursache ist in den meisten Fällen ein eingeschwemmtes Blutgerinnsel, das Gefäße des Gehirns verschließt. Seltener kann auch eine Gehirnblutung zu einem Schlaganfall führen. Je nachdem, welche

Gehirnregion betroffen ist, kann es zu Lähmungen einer Körperhälfte oder Teilen davon, Ausfällen der Gesichtsnerven, Sehstörungen, Gleichgewichtsproblemen und massiven Sprachstörungen kommen. Ein Schlaganfall ist ein Notfall: Die betroffenen Regionen des Gehirns müssen schnellstmöglich wieder mit Sauerstoff versorgt werden, um zu vermeiden, dass weiteres Gehirngewebe abstirbt. Das Risiko für einen Schlaganfall ist bei älteren Menschen, Menschen mit hohem Blutdruck oder chronischen Gefäßverkalkungen erhöht.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem lassen wir unsere Gesundheitsinformationen begutachten, um ihre medizinische und wissenschaftliche Korrektheit sicherzustellen.

Brazelli M, Saunders DH, Greig CA, Mead GE. Physical fitness training for stroke patients. Cochrane Database of Syst Rev 2011; (11). CD003316. [Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD003316/frame.html>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.