SwiSCI
Swiss Spinal Cord Injury Cohort Study Newsletter | Ausgabe 01/2016

Nottwil, 24. Juni 2016

Schweizer Paraplegiker Stiftung

Schweizer Paraplegiker Forschung

SwiSCI
Studienzentrum
Schweizer
Paraplegiker-Forschung
Guido A. Zäch-Strasse 4
CH-6207 Nottwil
www.paraplegie.ch

In dieser Ausgabe

Sport und Gesundheit – Wer erreicht die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation? 2

Mehr Lebensqualität und Selbstbewusstsein durch Sport 3

Neuigkeiten aus dem Studienzentrum 4

Willkommen

Liebe Leserin, lieber Leser

Bewegung tut unserem Körper auf ganz vielfältige Weise gut: Sport stärkt das Immunsystem, kräftigt Knochen und Gelenke und hilft, mit psychischen Belastungen besser umzugehen. Regelmässiger Sport hilft unserem Organismus aber noch auf weitaus mehr Ebenen: Der Blutdruck sinkt, der Körper lagert weniger schnell Fett ein, das Herz-Kreislaufsystem ist belastbarer und die Anfälligkeit gegenüber Infektionen sinkt. Körperliche Aktivität hat also einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Was aber, wenn die Fähigkeit sich zu bewegen durch eine Querschnittlähmung begrenzt wird? Dadurch erhöht sich das Risiko, an Herz-Kreislaufbeschwerden, Diabetes oder Gelenksproblemen zu erkranken. Eine regelmässige und ausreichende Aktivität der funktionierenden Muskeln ist deshalb umso wichtiger.

Für Paraplegiker und Tetraplegiker gibt es mittlerweile eine grosse Auswahl an Sportarten und Bewegungsformen. In der Abteilung «Rollstuhlsport Schweiz» der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung haben sich bereits 27 Rollstuhlclubs etabliert, die regelmässige Trainings anbieten. Im Sommer stehen vor allem Wassersportarten wie Kajak, Rudern, Segeln und Wasserski zur Auswahl. Im Winter werden Monoskibobkurse organisiert. Daneben gibt es auch die Möglichkeit, mit Langlaufschlitten die Loipen zu geniessen. Sogar Curling wird in einigen Rollstuhlclubs gespielt.

Spezifische Sportarten sind aber gar nicht unbedingt nötig, um mehr körperliche Aktivität in seinen Alltag zu integrieren. Wer unterwegs einfach mal den längeren Weg im manuellen Rollstuhl zurücklegt, anstatt den kürzesten, tut seiner Gesundheit bereits einen Gefallen. Eine gute Möglichkeit ist auch die Fortbewegung im Rollstuhl mittels Stöcken (Nordic Rolling) analog zum Nordic Walking. Probieren Sie es aus!

In diesem Newsletter möchten wir Sie über das Ausmass körperlicher Aktivität bei Menschen mit Querschnittlähmung informieren. Wir schauen uns die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur körperlichen Aktivität an und zeigen Ihnen, wer diese Empfehlungen erreicht und für wen zukünftig mehr Förderung wichtig wäre. In einem Interview diskutieren der Bereichsleiter von «Rollstuhlsport Schweiz» und eine Rollstuhlsportlerin darüber, welche Rolle Sport bei Querschnittgelähmten spielen kann.

Zusammen mit dem SwiSCI Team wünsche ich Ihnen einen «bewegten» Sommer!

Herzliche Grüsse

Thomas Hurni

Schweizer Paraplegiker-Vereinigung
Rollstuhlsport Schweiz
Leiter Breitensport/Sportentwicklung

Wissenschaft unter der Lupe

Sport und Gesundheit – Wer erreicht die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation?

Über das Ausmaß der körperlichen Aktivität bei Menschen mit Querschnittlähmung in der Schweiz ist bisher wenig bekannt. Eine SwiSCI Studie gibt nun einen ersten Einblick. Die Autoren der Studie untersuchten, welche Personen die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur körperlichen Aktivität erreichen, wer eher inaktiv ist und wer zukünftig speziell gefördert werden sollte.

Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Bestandteil eines gesundheitsfördernden Lebensstils. Sie sorgt für eine gute Durchblutung der Gefäße, regt den Stoffwechsel an und hat einen positiven Einfluss auf das Immunsystem und die psychische Gesundheit. Durch regelmässige Aktivität lässt sich das Risiko für die Entstehung von Herzerkrankungen, Übergewicht und Knochenschwund reduzieren[1]. Gerade Menschen mit einer Querschnittlähmung haben dafür ein erhöhtes Risiko, weshalb körperliche Aktivität für sie umso wichtiger ist.[2] [3]

Am häufigsten sind leichte Ausdauerbelastungen

In der SwiSCI Studie gab die Hälfte der 485 Studienteilnehmer an, insgesamt mindestens 6 Stunden pro Woche körperlich aktiv zu sein. Die meiste Zeit verbrachten die Befragten mit Ausdauerbelastungen in nur leichter Intensität (circa 3 Stunden). Darüber hinaus wendete die Hälfte der Befragten weniger als 1 Stunde pro Woche für Übungen zur Muskelkräftigung auf. 18% der Befragten gaben an, gar nicht körperlich aktiv zu sein.

Jeder zweite erreicht die Empfehlungen der WHO

Insgesamt erreichen circa 50% der Befragten die Empfehlungen der WHO zur Ausdauerbelastung. Bedeutsame Unterschiede finden sich nach

- Geschlecht (51% der Männer und 41% der Frauen erreichen die Ausdauerempfehlungen)
- Alter (siehe Abbildung 1)
- Läsionshöhe (52% der Paraplegiker und 41% der Tetraplegiker erreichen die Ausdauerempfehlungen)
- Art der Fortbewegung (siehe Abbildung 2)

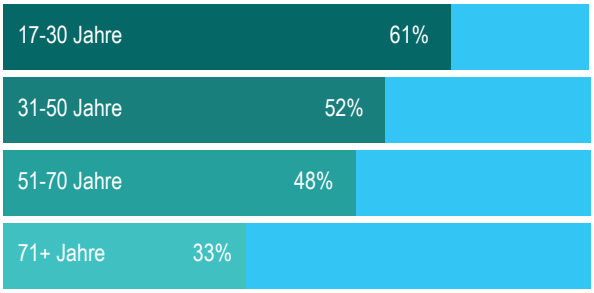

Abbildung 1: Anteil der Personen, die die Empfehlungen der WHO zur Ausdauerbelastung erreichen, bezogen auf das Alter.

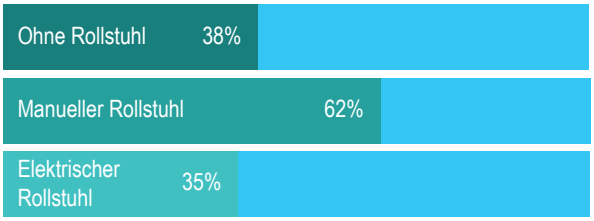

Abbildung 2: Anteil der Personen, die die Empfehlungen der WHO zur Ausdauerbelastung erreichen, bezogen auf die Art der Fortbewegung.

Auch der Anteil an Personen, die die Empfehlungen zur Muskelkräftigung erreichen, beträgt etwa 50%.

Empfehlungen der WHO zur körperlichen Aktivität mit dem Ziel eines gesundheitlichen Nutzens:

- Mindestens 2.5 Stunden pro Woche an Ausdauerbelastung mit mindestens moderater Intensität (ins Atmen und Schwitzen kommen)
- Mindestens 2x pro Woche Übungen zur Muskelkräftigung

Diese Empfehlungen gelten allgemein, das heisst einschliesslich für Menschen mit Behinderungen. Gleichwohl wurde die Übertragbarkeit dieser Empfehlungen auf Menschen mit Querschnittlähmung bisher noch nicht untersucht.

Erfreulicherweise ist der Anteil an Personen, die sich regelmässig gemäss der WHO Empfehlungen bewegen, recht hoch. Bestimmte Personengruppen erreichen die Empfehlungen zu einem grossen Teil aber oft nicht. Deshalb sollten Programme zur Förderung von körperlicher Aktivität insbesondere die Bedürfnisse von Frauen, älteren Menschen,

[1] ODPHP (2008) Physical activity guidelines for Americans. Office of Disease Prevention and Health Promotion – US Department of Health and Human Services. http://www.health.gov/paguidelines. Accessed 08 March 2016
[2] Cragg JJ, Noonan VK, Krassioukov A, Borisoff J (2013) Cardiovascular disease and spinal cord injury: results from a national population health survey. Neurology 81:723–728.
[3] Lesen Sie in einem Interview mit dem querschnittgelähmten Athleten und Fitnesstrainer Stefan Lange, warum Sport bei Querschnittlähmung essentiell ist und wie man seinen Alltag bewegungsreicher gestalten kann: http://www.der-querschnitt.de/archive/19593

Personen mit einer Tetraplegie, Nutzern eines elektrischen Rollstuhls und inkomplett Gelähmten berücksichtigen.

Welche konkreten Lösungsvorschläge der Bereichsleiter von Rollstuhlsport Schweiz und eine querschnittgelähmte Rollstuhlsportlerin mit uns diskutierten, erfahren Sie im folgenden Interview.

«Nachgefragt bei…»

Mehr Lebensqualität und Selbstbewusstsein durch Sport

Die querschnittgelähmte Profi-Tennisspielerin Gaby Bühler, der Bereichsleiter von «Rollstuhlsport Schweiz» der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung Ruedi Spitzli und die Autorin der vorgängig genannten SwiSCI Studie Alexandra Rauch diskutieren über Gesundheit, Geschlechterunterschiede und Angebote im Sport.

Alexandra Rauch: In welchen Bereichen nimmt Sport eine wichtige Rolle für Menschen mit einer Querschnittlähmung ein?

Gaby Bühler: Generell hat man seinen Körper durch ein gezieltes Krafttraining viel besser im Griff: Es hilft beispielsweise bei den Transfers, man fühlt sich sicherer beim Rollstuhlfahren, man ist viel weniger von Druckstellen und auch Spasmen belastet und die Organe funktionieren besser. Ich persönlich habe durch Sport eine hohe Lebensqualität und meine Erfolge stärken mein Selbstbewusstsein.

Ruedi Spitzli: Durch meine Arbeit bei Rollstuhlsport Schweiz (RSS) erfahre ich, dass Sport einen Rollstuhlfahrer viel unabhängiger und stelbstbestimmter machen kann. Durch körperliche Fitness sind viele Betroffene in der Lage, selbst zu bestimmen, wo sie teilhaben möchten. Dies hat wiederum Auswirkungen auf die Gesundheit. Das heisst, Sport wirkt sich umfassend auf alle Lebensbereiche aus.

AR: Halten Sie die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Menschen mit einer Querschnittlähmung für sinnvoll?

GB: Ja, denn insbesondere durch das empfohlene Krafttraining lässt sich der Alltag viel einfacher bestreiten und ich habe weniger Schulterprobleme.

RS: Das sehe ich auch so: Wenn ich als Fussgänger meine Schulter operieren lassen muss, bin ich zu 90% noch selbstständig. Passiert dies bei einem Rollstuhlfahrer, muss er erstmal in einen elektrischen Rollstuhl und kann gar nichts mehr selbstständig tun. Durch das empfohlene Training lassen sich solche Risiken deutlich verringern.

AR: In unserer SwiSCI Studie haben wir festgestellt, dass es zwei Gruppen gibt, die die Empfehlungen der WHO häufig nicht erreichen. Dies sind zum einen die Frauen, und zum anderen Querschnittgelähmte, die sich ohne Rollstuhl fortbewegen können. Woran könnte das liegen?

GB: Zum Geschlechterunterschied würde ich vermuten, dass für Frauen mit Familie der Sport eher in den Hintergrund tritt. Weiterhin weiss ich aus meiner eigenen Erfahrung als Sportlehrerin, dass Frauen eher dazu neigen, in «kreativen» Sportarten aktiv zu sein, zum Beispiel Tanzen, Gymnastik, Aerobic. Solche Sportarten erfordern aber einen Ganzkörpereinsatz. Dafür dann adäquate Angebote im Rollstuhl zu finden, ist schwierig.

Gaby Bühler (Sportlehrerin), ist seit 9 Jahren durch einen Bergunfall querschnittgelähmt. Seitdem hat sie sich zur professionellen Rollstuhlsportlerin im Tennis entwickelt. Ihr grösstes Ziel für 2016 ist die Teilnahme an den Paralympics in Rio de Janeiro.

RS: Der Aufwand für Frauen mit Kindern ist ausserdem immens hoch. Nehmen wir an, eine Rollstuhlfahrerin hat 1 Stunde Zeit für Sport. Bis das Umkleiden und der Transfer ins Sportgerät erledigt sind, ist bereits eine Viertelstunde Zeit vergangen. Effektiv kann sie eine halbe Stunde aktiv sein, wenn sie rechtzeitig wieder mit dem Transfer beginnt. Das heisst, für Frauen mit wenig Zeit ist es oft schwieriger, die Empfehlungen zum Sport umzusetzen.

Zur Gruppe derjenigen, die sich ohne Rollstuhl fortbewegen können, kann ich die Studienergebnisse bestätigen: Sie sind im Vergleich zu Rollstuhlfahrern weniger körperlich aktiv. Aus meiner Erfahrung wollen diese Menschen den Rollstuhl, auf den sie vielleicht anfangs noch angewiesen sind, so schnell wie möglich weg haben. Gleichzeitig sind sie aber körperlich nicht in der Lage, ausreichend Sport als Fussgänger zu betreiben. Genau darin besteht dann das Problem. Wir im RSS legen deshalb Wert darauf, den

Rollstuhl auch als Sportgerät zu betrachten. Das heisst, wir versuchen, auch inkomplett Gelähmte zu motivieren, Sport im Rollstuhl zu betreiben.

Ruedi Spitzli (Eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer II) ist Bereichsleiter Rollstuhlsport Schweiz (RSS) bei der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung. Ausserdem ist er Mitglied des Stiftungsrates des Swiss Paralympic Committee.

AR: Auf welchen Ebenen müssten in der Praxis Massnahmen ansetzen, um den gesundheitsfördernden Aspekt von Sport besser zu vermitteln?

GB: Bisher werden die Empfehlungen der WHO in der Erst-Rehabilitation nicht vermittelt. Ich denke, dass dies bereits während dieser Zeit ein Thema sein sollte. Weiterhin kann ich besonders das Handbike empfehlen, das sich wunderbar eignet, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Je nach dem, lässt sich ein Antriebsmotor einsetzen, der unterstützend wirkt. Man kann mit der Familie einen Ausflug machen, zum Einkaufen oder zur Arbeit fahren und trotzdem bewege ich mich dabei. Aus meiner Sicht sollte das Handbike mehr promotet werden, damit mehr Personen von diesem vielseitigen Gerät und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit profitieren können.

RS: Ich denke, dass das Thema Sport bereits während der Erst-Rehabilitation, aber vor allem in den Jahreskontrollen thematisiert werden sollte. Beim Austritt aus dem Spital haben die Betroffenen andere Probleme zu bewältigen, und Sport steht zunächst hintenan. Aber die Jahreskontrollen wären eine gute Gelegenheit, alle Betroffenen über die gesundheitsfördernden Aspekte beim Sport und die bestehenden Angebote durch den RSS aufzuklären.

AR: Dann fasse ich Ihre Vorschläge hier nochmal zusammen:

- Um Betroffene zu mehr Sport zu motivieren, sollte mehr Wissen über die langfristige Gesunderhaltung durch körperliche Aktivität verbreiten werden. Dies könnte bereits während der Erst-Rehabilitation und während der Jahreskontrollen geschehen.
- Um Frauen und inkomplett Gelähmte besser zu fördern, sollte das Sportangebot speziell für diese Gruppen erweitert werden.
- Das Handbike ist eine gute Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Es sollte stärker bei den Betroffenen beworben werden.

Frau Bühler und Herr Spitzli, ich danke Ihnen für dieses Gespräch.

Alexandra Rauch ist Physiotherapeutin, Gesundheitswissenschaftlerin und Lehrbeauftragte für die Ausbildung von Fachberufen im Gesundheitswesen.

Neuigkeiten aus dem Studienzentrum

Wissenschaftliche Publikationen Januar bis Juni 2016

Das Journal of Rehabilitation Medicine hat den SwiSCI Forschungsergebnissen eine Spezialausgabe gewidmet. Im sogenannten «Special Issue» finden sich viele Resultate, die auf den Daten der vorangegangenen SwiSCI Umfrage basieren. Wissenswerte Ergebnisse gibt es beispielsweise zu den Begleiterkrankungen bei Querschnittlähmung, zur psychischen Gesundheit und den wahrgenommenen Umweltbarrieren. Auf https://www.swisci.ch/en/research-projects-home/publications/2016 können Sie die einzelnen Publikationen (englisch) herunterladen.

SwiSCI Webseite im neuen Look

Pünktlich zum Newsletter Versand können wir Ihnen ein neues Layout unserer Webseite präsentieren. SwiSCI erscheint nun raumgreifender über den gesamten Bildschirm und ist an alle mobilen Geräte angepasst. Nebst vielen neuen Bildern enthält die Webseite bessere Suchfunktionen und eine nutzerfreundlichere Navigation. Überzeugen Sie sich selbst: https://www.swisci.ch

Kontakt

Falls Sie den Newsletter noch nicht automatisch erhalten, können Sie sich jederzeit unter den genannten Kontaktmöglichkeiten anmelden. Der Newsletter erscheint zweimal jährlich und ist kostenfrei. Sie können ihn per E-Mail oder per Post beziehen. Zusätzlich steht der Newsletter auch auf der SwiSCI Webseite zum Download bereit. Eine Abmeldung vom Newsletter ist jederzeit per E-Mail, Anruf oder Brief möglich.

SwiSCI Studienzentrum, Schweizer Paraplegiker-Forschung
Guido A. Zäch-Strasse 4, CH-6207 Nottwil
www.swisci.ch, contact@swisci.ch, Tel: 0800 794 724 (kostenfrei)