

Bern, 29. Oktober 2009

Medienmitteilung

Abschluss des Nationalen Forschungsprogramms «Muskuloskeletale Gesundheit – Chronische Schmerzen» (NFP 53)

Wie der Bewegungsapparat lebenslänglich geschützt und erhalten werden kann

Beschwerden des Bewegungsapparats treten in der westlichen Welt sehr häufig auf. In der Schweiz führen sie zu Kosten von mehreren Milliarden Franken pro Jahr. Das nun abgeschlossene Nationale Forschungsprogramm «Muskuloskeletale Gesundheit – Chronische Schmerzen» (NFP 53) hat aufgezeigt, dass der Bewegungsapparat lebenslang geschützt und erhalten werden muss, um Leiden zu vermeiden und die Kosten zu vermindern.

Rückenschmerzen plagen neun von zehn Menschen mindestens einmal in ihrem Leben. Während der letzten fünf Jahre widmete sich das Nationale Forschungsprogramm «Muskuloskeletale Gesundheit – Chronische Schmerzen» (NFP 53) der Frage, wie Rückenschmerzen und andere Beschwerden des Bewegungsapparates besser behandelt oder sogar vermieden werden können. Denn muskuloskeletale Erkrankungen belasten nicht nur die Betroffenen und ihre Angehörigen, sondern verursachen auch direkte und indirekte Kosten von sechs bis 14 Milliarden Franken pro Jahr.

Im Rahmen von insgesamt 26 Projekten haben Forschende zahlreiche neue Möglichkeiten entdeckt und entwickelt, um die Gesundheit des Bewegungsapparates in allen Altersgruppen zu fördern. Das Potential dieser und bereits bestehender Möglichkeiten wird aber noch ungenügend genutzt: Den Verantwortlichen des NFP 53 zufolge muss das vorhandene Wissen konsequenter in der medizinischen Praxis und vor allem auch in der Prävention umgesetzt werden, um Leiden zu vermeiden und die Gesundheitskosten zu verringern. Der Schutz und die Erhaltung des Bewegungsapparates bleiben somit vordringliche lebenslange Aufgaben, allerdings mit unterschiedlichen Akzenten in den verschiedenen Lebensphasen.

Wenn Sport den Hüften schadet

Der Bewegungsapparat entwickelt sich in der Kindheit und Jugend. Abwechslungsreiche und häufige Bewegungsabläufe unterstützen während dieser Zeit den optimalen Aufbau von Knochen- und Muskelmasse. Wie ein NFP53-Projekt jedoch

gezeigt hat, sind für junge Menschen mit erhöhtem Risiko für Hüft-Arthrosen nicht alle Sportarten gleich gut geeignet. Michael Leunig von der Schulthess Klinik in Zürich und Peter Jüni vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern haben bei 1098 jungen Männern und 283 jungen Frauen untersucht, wie stark sich der Oberschenkelknochen in der Hüftgelenkpfanne drehen kann. Dabei zeigte sich, dass ein Viertel der Versuchsteilnehmer die Unterschenkel beim Sitzen weniger stark nach aussen drehen kann und deshalb eine so genannte verminderte Innenrotation der Hüfte aufweist. Zusätzliche Untersuchungen legen nahe, dass die verringerte Beweglichkeit mit strukturellen Veränderungen und erhöhten mechanischen Belastungen des Oberschenkelknochens oder der Hüftgelenkpfanne einhergeht. Dies ist insofern relevant, als dass wiederholte Belastungen des Hüftgelenks eine Arthrose auslösen können. Deshalb sollten Personen mit einer verminderten Innenrotation der Hüfte zusätzliche Risiken vermeiden und auf Sportarten mit schnellen und kraftvollen Hüftbewegungen wie zum Beispiel Eishockey oder Karate verzichten.

Mit aktivem Training zurück zur Arbeit

Im Erwerbsalter drängt sich neben der Vermeidung von Risiken vor allem die Aufrechterhaltung der Arbeitsfähigkeit auf. Erkrankungen des Bewegungsapparates, insbesondere chronische Rückenschmerzen, gehören zu den wichtigsten Ursachen für eine dauerhafte Invalidität: Mehr als ein Fünftel aller zugesprochenen Invaliditätsrenten sind auf Krankheiten des Bewegungsapparates zurückzuführen. Stefan Bachmann von der Klinik für Rheumatologie und Rehabilitation des Bewegungsapparates in Valens hat bei 174 Patienten mit chronischen Rückenschmerzen unterschiedliche Behandlungsmethoden miteinander verglichen. Das aktive Training – die so genannte funktionsorientierte Behandlung – strebt die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit an: Die Patienten werden aufgefordert, weiter zu trainieren, auch wenn die Schmerzen zunehmen. Auch bei der herkömmlichen Behandlung ist körperliche Aktivität erwünscht, allerdings nur, wenn sie nicht weh tut. Bachmann hat festgestellt, dass Betroffene dank aktivem Training im Vergleich zur üblichen Behandlung innerhalb eines Jahres durchschnittlich 40 Tage weniger bei der Arbeit ausfallen. Bei einem im Rahmen des NFP 53 durchgeführten Kostenvergleich drei Jahre nach der Behandlung kommt er zum Schluss, dass sich aktives Training nicht nur positiv auf den Erhalt der Arbeitsfähigkeit auswirkt, sondern den Arbeitgeber und die Invalidenversicherung auch wesentlich günstiger zu stehen kommt.

Bremskraft trainieren und Stürze vermeiden im Alter

Schliesslich gilt es im Alter, die Selbständigkeit möglichst lange zu bewahren. Denn im Alter nimmt die Leistungsfähigkeit der Muskeln ab, das Sturzrisiko aber zu. Stürze sind eine der häufigsten Ursachen, weshalb betagte Menschen pflegebedürftig und in ein Heim eingewiesen werden. Um Stürze zu vermeiden, müssen betagte Personen ihre Kraft, ihre Beweglichkeit und ihre Koordination fördern. Dafür braucht es spezifische Trainingsprogramme. Die Gruppe um Hans Hoppeler am Institut für Anatomie der Universität Bern hat bei über 80-jährigen gesunden

Frauen und Männern eine speziell für diese Altersgruppe neu entwickelte Trainingsmethode getestet. Am so genannten exzentrischen Ergometer, der einem Hometrainer ähnlich sieht, werden die Pedale von einem Motor angetrieben und von den Trainierenden abgebremst. Das Bremstraining nimmt die Beinmuskeln intensiv in Anspruch – und steigert deren Kraft mindestens ebenso wie herkömmliche Trainingsmethoden –, schont jedoch das Herz. Zudem stellt das Trainingsgerät wegen der ständig wechselnden Antriebskraft hohe Anforderungen an die Koordinationsfähigkeiten der Teilnehmenden. Laut Hoppeler sollten die Trainingsprotokolle auch für über 80-Jährige auf Leistungsgewinn abzielen, das erfordere jedoch ein regelmässiges Training an mehr als 2 Tagen pro Woche.

Nationales Forschungsprogramm «Muskuloskelettale Gesundheit – Chronische Schmerzen» (NFP 53)

Im Rahmen des NFP 53 haben seit April 2004 insgesamt 26 verschiedene Forschungsprojekte die Gesundheit des Bewegungsapparats in der Schweizer Bevölkerung ausgeleuchtet. Dabei haben Forschende die Ursachen der Beschwerden untersucht, die bestehenden Therapien kritisch hinterfragt und neue Ansätze entwickelt, mit denen die Gesundheit des Bewegungsapparates aufrechterhalten oder wiederhergestellt werden kann. Dem NFP 53 standen dafür 12 Millionen Franken zur Verfügung.

Das NFP 53 fordert, dass gesundheitliche Beschwerden des Bewegungsapparates auch nach Abschluss des Forschungsprogramms ernst genommen werden. Weiterhin sind Anstrengungen nötig, um künftig die Prävention stärken, die Rehabilitation optimieren und Fehlbehandlungen vermeiden zu können.

Kontakt:

Prof. Dr. med. Andreas Stuck
Geriatric Universität Bern
Spital Netz Bern Ziegler
Morillonstr. 75
CH-3001 Bern
Tel +41 31 970 73 36
+41 76 363 23 38
Fax +41 31 970 76 47
E-Mail: andreas.stuck@spitalnetzbern.ch