

## REICHT KÖRPERLICHES TRAINING BEIM GONARTHROSE-MANAGEMENT AUS?

### >> LEBENSSTILMODIFIKATIONEN ERGÄNZEND SINNVOLL

**// HINTERGRUND:** Menschen mit Gonarthrose leiden häufig unter Schmerzen und Behinderungen, die zu Funktionseinschränkungen und einer schlechteren Lebensqualität führen. Leitlinien für die Behandlung von Gonarthrose empfehlen körperliche Betätigung. In letzter Zeit gibt es jedoch Hinweise darauf, dass die Einbeziehung zusätzlicher Änderungen des Lebensstils und Mind-Body-Übungen in ein herkömmliches Trainingsprogramm einen größeren Nutzen bringen kann, als körperliche Betätigung allein. Zu den Empfehlungen für Lebensstiländerungen, die über das klassische Training hinausgehen, gehören Edukation über die Erkrankung, Selbsthilfe- und Schmerzbewältigungsstrategien, Diät- und Abnehmprogramme, Tai Chi, Yoga sowie Workshops zur Zielsetzung, Motivation und Lebensstilberatung.

**// METHODIK:** Forscher\*innen aus Australien untersuchten deshalb in einem systematischen Review mit Metaanalyse den Einfluss von Lebensstiländerungen zusätzlich zu einem traditionellen Trainingsprogramm im Hinblick auf funktionelle Ergebnisse und Lebensqualität bei Personen mit Gonarthrose. Sie durchsuchten vier Datenbanken nach Literatur und schlossen 16 RCTs in die qualitative und sieben in die quantitative Analyse ein. Die methodische Qualität der Studien bewerteten sie mittels PEDro-Skala, die Sicherheit der Evidenz mittels GRADE.

**// ERGEBNISSE:** Die Einbeziehung von Lebensstiländerungen in ein Übungsprogramm verringerte die Schmerzintensität, verbesserte die Gelenksteifigkeit und steigerte die körperliche Funktion nach sechs Monaten. Davon erwiesen sich Beratung und Edukation, bestehend aus Kontrolle der Therapietreue, Schmerz- und Krankheits- und Selbstmanagement-Strategien als die wirksamsten Mittel zur Schmerzreduzierung und Funktionsverbesserung. Individuelle Ergebnisse zeigten zusätzlich eine höhere Lebensqualität, was jedoch in der Metaanalyse nicht nachgewiesen werden konnte.

**// DISKUSSION:** Die Heterogenität der eingeschlossenen Studien, die auf unterschiedliche Interventionsdesigns zurückzuführen ist, beschränkte die quantitative Ergebnisanalyse auf sieben in Frage kommende Studien. Zudem wurde in den meisten Studien, die Lebensstiländerung nur in Form von körperlichen Vorteilen gemessen und nur einige wenige Studien berichteten über psychologische Faktoren. Daher könnte der Nutzen einer Lebensstiländerung für die psychische Gesundheit unterschätzt worden sein.

**// KONKLUSION:** Personen mit Gonarthrose profitieren von der Einbeziehung zusätzlicher Lebensstiländerungen in ein herkömmliches Trainingsprogramm. Schmerzintensität, Gelenksteifigkeit und körperliche Funktion veränderten sich zum Positiven.

*Sattler L, Kan A, Hing W et al. The addition of structured lifestyle modifications to a traditional exercise program for the management of patients with knee osteoarthritis: A systematic review and meta-analysis of randomised trials. Musculoskelet Sci Pract 2023; 68: 102858.*

