

SOLLTE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BEI CHRONISCHEN SCHMERZEN OBERSTE PRIORITÄT HABEN?

>> FÖRDERUNG EINES AKTIVEN LEBENSSTILS BEI LANGFRISTIGEN SCHMERZEN

// **HINTERGRUND:** Es gibt überzeugende Evidenz, die für die Vorteile körperlicher Aktivität bei Schmerzen und allgemeiner Gesundheit spricht. Dennoch ist körperliche Aktivität für viele Personen mit chronischen Schmerzen eine Herausforderung. Viele Gesundheitsfachkräfte berichten zudem von Barrieren bei der Beratung zu körperlicher Aktivität, was darauf hindeutet, dass diese nicht konsistent gefördert wird. Dieses Expertenpositionspapier fasst die Evidenz zusammen und gibt fünf Empfehlungen für Gesundheitsfachkräfte zur Bewertung, Beratung und Unterstützung von Personen mit chronischen Schmerzen bei der Annahme und Aufrechterhaltung eines aktiven Lebensstils.

// **METHODIK:** Das Positionspapier wurde von der 'On The Move' Task Force der Europäischen Schmerzfüderation EFIC erstellt. Die endgültigen Empfehlungen wurden vom Europäischen Schmerzforum, der Pain Alliance Europe und dem Vorstand der EFIC befürwortet.

// **ERGEBNISSE:** Das Expertenteam empfiehlt, dass alle Gesundheitsfachkräfte ...

- 1.) ... die körperliche Aktivität der Personen erfassen und priorisieren sollten.
- 2.) ... darauf hinweisen sollten, dass körperliche Aktivität für Personen mit chronischen Schmerzen wichtig und sicher ist.
- 3.) ... eine kurze körperliche Aktivitätsintervention durchführen und Personen mit chronischen Schmerzen dabei unterstützen sollten, aktiv zu werden.
- 4.) ... das akzeptable Niveau an körperlichen aktivitätsbezogenen Schmerzen und Beschwerden besprechen sollten.
- 5.) ... kontinuierliche Unterstützung bei der Aufrechterhaltung der körperlichen Aktivität anbieten sollten.

// **DISKUSSION:** Die aktuellen Erkenntnisse belegen eindeutig den Nutzen von körperlicher Aktivität als wichtige Maßnahme zur Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit bei chronischen Schmerzen. Es ist unwahrscheinlich, dass sich die Menge und Qualität der Beweise in naher Zukunft ändern werden. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, dass sich die Politik, Medien, die Gesellschaft und das Gesundheitssystem darauf konzentriert, Personen mit chronischen Schmerzen zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren und sie vor Interventionen zu schützen, die weniger positive Auswirkungen haben und möglicherweise schädlich sind.

// **KONKLUSION:** Körperliche Aktivität ist sicher und bietet mehrere Vorteile, darunter allgemeine Gesundheitsvorteile, ein geringes Risiko von Nebenwirkungen, geringe Kosten und erfordert keinen Zugang zum Gesundheitswesen. Die Umsetzung dieser Empfehlungen kann die Qualität der Versorgung und Lebensqualität von Personen mit chronischen Schmerzen verbessern und ihre Gesundheitsrisiken insgesamt verringern.

Vaegter HB, Kinnunen M, Verbrugghe J et al. Physical activity should be the primary intervention for individuals living with chronic pain A position paper from the European Pain Federation (EFIC) 'On the Move' Task Force. Eur J Pain 2024; doi: 10.1002/ejp.2278.