

Literaturübersicht zur Sport- und Bewegungstherapie in der Behandlung von psychischen Erkrankungen

Current Evidence and Use of Physical Activity in the Treatment of Mental Illness: A Literature Review

ACCEPTED: March 2017

PUBLISHED ONLINE: April 2017

DOI: 10.5960/dzsm.2017.279

Rahman MZ, El Werfalli R, Lehmann-Waldau F. Current Evidence and Use of Physical Activity in the Treatment of Mental Illness: A Literature Review. Dtsch Z Sportmed. 2017; 68: 93-100.

1. THE UNIVERSITY OF QUEENSLAND, *School of Medicine, Queensland, Australien*

2. MCMASTER UNIVERSITY, *Faculty of Science, Hamilton, Ontario, Kanada*

Einleitung und Design der Arbeit

Die Arbeit behandelt die Rolle von Sport- und Bewegungstherapie in der Behandlung von psychischen Erkrankungen mit einer Literaturrecherche in PubMed von März 2016. Aus dieser Analyse werden vorgeschlagene Mechanismen für den therapeutischen Nutzen körperlicher Aktivität sowie die aktuelle Nutzung in der weltweiten klinischen Praxis diskutiert.

Verwendete Literatur

In PubMed wurden 574 Artikel zwischen 2011 und 2016 ausgewählt, die den Suchtermen „körperliche Aktivität“ und „mentale Gesundheit“ sowie den Filtern klinische Studien, narrative und systematische Übersichtsarbeiten zugeordnet werden konnten. Spezielle Ein- und Ausschlusskriterien wurden angewendet, um anhand der Qualität der Evidenz relevante Studien auszuwählen.

Ergebnisse und Diskussion

Die Ergebnisse zeigen, dass es systematische Übersichtsarbeiten randomisierter kontrollierter Studien (randomized control trials – RCTs) gibt, die den therapeutischen Nutzen von Sport- und Bewegungstherapie bei Depression, Schizophrenie, Ängsten und posttraumatischer Belastungsstörung (Post-Traumatic Stress Disorder – PTSD) nachweisen. Es gab ebenfalls eine RCT, die einen vorläufigen Nachweis von Sport- und Bewegungstherapie bei der Behandlung des Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndroms (ADHS; Attention Deficit and Hyperactivity Disorder – ADHD) zeigte.

Manche Studien versuchten verändernde Effekte körperlicher Aktivitätsparameter zu erforschen, um Behandlungsmethoden zu optimieren. Derzeit zeigen Studien keine Evidenz für den Vorteil von aeroben oder anaeroben Programmen, auch wenn mehr positive Resultate bei aeroben Programmen gefunden wurden. Eine Studie zeigte, dass 90 Minuten körperliche Aktivität pro Woche optimal seien. Bezugnehmend auf die Intensität wiesen manche Studien nach, dass moderate bis hohe Intensität die besten Ergebnisse aufwies und niedrige Intensität keinen Effekt auf den Zurückgang mentaler Krankheitssymptome hatte.

Es gibt eine Anzahl biologischer Modelle, die den therapeutischen Effekt erklären. So beispielsweise ist die Zunahme neurotropher Wachstumsfaktoren mit körperlicher Aktivität und möglichen Verbesserungen von Symptomen assoziiert. Ein anderes Modell nimmt ebenfalls an, dass der vorübergehende Status von Hypofrontalität (verminderter Blutfluss im prae-frontalen Cortex) während körperlicher Aktivität die Effekte von Verminderungen von Angst und Depression erklären könnte. Psychologische Erklärungen beinhalten Flow-Erlebnisse sowie erhöhte Selbstwirksamkeit und soziale Interaktion.

Was ist neu und relevant?

Derzeit Forschungsschwerpunkte der Sportmedizin erforschen die verschiedenen therapeutischen Dimensionen körperlicher Aktivität. Wissenschaftler sehen die Effektivität von körperlicher Aktivität bei vielen Erkrankungen.

Diese Literaturrecherche fokussiert die aktuelle Evidenz von Sport- und Bewegungstherapie in der Behandlung von psychischen Erkrankungen und leistet einen Beitrag zum neuen Feld Psychiatrie und körperliche Aktivität.

Limitationen

Die aktuelle Evidenz weist wichtige Limitationen auf. Erstens: Alle Studien zeigen einzig moderate Effektgrößen. Dies könnte aufgrund der Heterogenität der Studien hinsichtlich körperlicher Aktivitätsparameter möglich sein. Zweitens: Es besteht ebenfalls ein Compliance-Problem von Patientengruppen, chronisch erniedrigte energetische Level aufzeigen.

Fazit für die Praxis

Der Nachweis, Sport- und Bewegungstherapie als Behandlungsmethode für eine Vielzahl von mentalen Erkrankungen zu nutzen, steigt. Es werden jedoch weitere Studien benötigt, die auf optimierte Aktivitätsparameter fokussieren. Weitere Forschungen sollten zum Ziel haben, körperliche Aktivitäts-Programme qualitativ zu analysieren. ■



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

KORRESPONDENZADRESSE:

Mohammed Z. Rahman M.Sc
Medical Student
The University of Queensland
School of Medicine
Brisbane QLD 4072 Australien
✉: mohammed.rahman@uq.net.au