

## Medikamentöse Behandlung in Verbindung mit Sport könnte beste Osteoporose-Therapie sein

**Wissenschaftler\*innen der Hochschule für Gesundheit stellen neuen Ansatz vor - allerdings ist noch weitere Forschung notwendig, bis genaue Erkenntnisse vorliegen.**

30 Millionen Menschen in Europa leiden an Knochenschwund, der so genannten Osteoporose. Sie haben ein viel höheres Risiko, sich einen Knochen zu brechen, als der Durchschnitt der Bevölkerung. Zur Behandlung von Osteoporose stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung, um die Knochenfestigkeit zu verbessern und das Risiko einer Fraktur zu verringern. Zusätzlich wird in der aktuellen deutschen Osteoporose-Leitlinie auch Bewegung empfohlen, gemeinsam mit einer knochengesunden Ernährungsweise als Basistherapie, um Stürze zu reduzieren und die Knochen zu stärken. Forscher\*innen der Hochschule für Gesundheit (HS Gesundheit) in Bochum sowie der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, der Ruhr Universität Bochum und der Deakin University in Melbourne, Australien, gehen nun einen Schritt weiter: „Nachdem wir einige Studien ausgewertet haben, glauben wir, dass Sport und Bewegung zusätzlich zu Medikamenten gegen Osteoporose tatsächlich dazu beitragen können, die Knochendichte zu verbessern und den Effekt der Therapie zu verstärken“, sagt Prof. Dr. Daniel Belavy von der HS Gesundheit. Allerdings, so schränkt der Professor für Physiotherapie ein, sei die Qualität der Evidenz noch nicht ausreichend genug, um definitive Aussagen zu treffen.

Insgesamt analysierten die Wissenschaftler\*innen fünf Studien mit 530 Teilnehmer\*innen. „Die Ergebnisse sind bisher vielversprechend“, ordnet Daniel Belavy ein. „Allerdings müsste eine gut organisierte und groß angelegte klinische Studie durchgeführt werden, um die Tendenzen, die wir gefunden haben, zu bestätigen und klare Beweise zu liefern. Trotzdem ist allgemein bereits anerkannt, dass regelmäßige Bewegung das Risiko verringert, dass jemand mit Osteoporose stolpert und stürzt. Dies ist wichtig, da dadurch das Risiko von Knochenbrüchen verringert wird.“

Die Ausgangsfrage der Forscher\*innen „Hilft es wirklich, wenn Osteoporose-Patient\*innen zusätzlich zur Medikamenteneinnahme Sport treiben?“ geht zurück auf die Masterarbeit von Ann-Kathrin Schumm an der HS Gesundheit. „Aus meiner praktischen Erfahrung ist mir die große Unsicherheit sowohl von Betroffenen als auch deren Physiotherapeut\*innen hinsichtlich des Einsatzes aktiver Maßnahmen trotz medikamentös behandelter Osteoporose bekannt. Schließlich könnten womöglich Frakturen die Folge sein“, sagt Ann-Kathrin Schumm. „Die Arbeit gibt diesbezüglich eine erste positive Indikation, auch wenn es noch weiterer Forschungsarbeit bedarf.“

„Es ist großartig, dass Ann-Kathrin Schumm sich im Rahmen ihres Masterstudiums mit diesem wichtigen Thema beschäftigt hat“, kommentierte Daniel Belavy. „Solche Projekte stärken das Profil der Physiotherapie-Berufe. Insbesondere die Zusammenarbeit mit den Ärzt\*innen im Rahmen der Arbeit war ein wichtiger Schritt, damit Patient\*innen in Zukunft eine für sie optimale und wissenschaftlich fundierte Osteoporose-Therapie erhalten können.“

### **Originalpublikation**

Schumm A-K, Craige EA, Arora NK, Owen PJ, Mundell NL, Buehring B, Maus U, Belavy DL (2023): Does adding exercise or physical activity to pharmacological osteoporosis therapy in patients with increased fracture risk improve bone mineral density and lower fracture risk? A systematic review

and meta-analysis. Osteoporosis International in press <https://doi.org/10.1007/s00198-023-06829-0>

### **Über die Hochschule für Gesundheit in Bochum:**

Die Hochschule für Gesundheit in Bochum hat den ambitionierten Anspruch, die führende Bildungseinrichtung für Gesundheit in Deutschland zu sein. 2009 mit fünf Studiengängen gestartet, studieren heute über 1.800 Studierende in vielfältigen und innovativen Bachelor- und Masterprogrammen an unserer Hochschule. Ob sie in unseren Studiengängen die Qualität der gesundheitlichen Versorgung verbessern, den gerechten Zugang zu Gesundheit für vielfältige Gruppen sicherstellen oder Konzepte entwickeln, wie sie mit knappen Ressourcen im Bereich Gesundheit wirtschaftlich und nutzbringend umgehen. Es geht uns immer darum, einen Beitrag zur Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung der Menschen zu leisten. Unser Studienangebot schließt aktuelle Themen wie Digitalisierung im Gesundheitssektor, Nachhaltigkeit und Diversität aktiv mit ein. Fachspezifisch geprägte Skills-Labs zum berufspraktischen Kompetenzerwerb, Computerräume sowie Kommunikations- und Bewegungslabore sorgen für hervorragende Studienbedingungen. Zudem bieten zahlreiche Kooperationen mit unterschiedlichen Einrichtungen der Versorgungspraxis ideale Bedingungen für praktische Studienphasen im In- und Ausland.