

Vergleichende Übersichtsstudie zeigt mögliche Unterstützung der Heilung leichter bis mäßiger Wochenbettdepression durch Sport

Datum: 15.11.2017

Original Titel:

Effects of Exercise on Mild-to-Moderate Depressive Symptoms in the Postpartum Period: A Meta-analysis.

Die postpartale Depression, oder Wochenbettdepression, betrifft 10-20 % der Mütter innerhalb der ersten 2 Jahren nach Entbindung. Die Prognose ist sehr gut, jedoch brauchen Erkrankte Unterstützung. Bei anderen Depressionserkrankungen wurden gute Ergebnisse mit aerobem Sport erzielt. Ziel der Studie von McCurdy und Kollegen von Universitäten in Alberta, Kanada (2017) war es, den Einfluss von sportlicher Betätigung auf depressive Symptome und die Häufigkeit von Depression nach der Entbindung zu untersuchen.

Eine strukturierte Suche der Datenbanken Medline, Embase, Cinahl, Sport Discus, Ovid's All EBM Reviews und ClinicalTrial.gov wurde über den Zeitraum seit Beginn der Datenbanken bis 16. Juni 2016 durchgeführt. Die Suche kombinierte Schlüsselwörter und medizinisches Fachvokabular (sogenannte MeSH-Begriffe) wie beispielsweise ‚*exercise*‘ (sportliche Übung), ‚*postpartum*‘ (nach der Entbindung), ‚*depression*‘ und ‚*randomized controlled trial*‘, (randomisierte, kontrollierte Studie).

Es wurden Studien untersucht, die sportliche Betätigung, also strukturierte, geplante und wiederholte körperliche Aktivität, nach der Entbindung mit der Standardbetreuung im Wochenbett verglichen. Fokus der Studien sollten dabei depressive Symptome und depressive Episoden (je nach Definition der Studienautoren) sein. Studien wurden als Präventionsstudien klassifiziert, wenn die Teilnehmerinnen aus der generellen Gruppe der Mütter kurz nach der Geburt stammte. Behandlungsstudien waren solche, in denen die Frauen bereits vor der Sportanwendung als an Depressionen erkrankte Patientinnen erkannt waren. Die Stärke des Sporteffekts auf die depressiven Symptome, die sogenannte Effektgröße, wurde als Unterschied zwischen den mittleren Symptomveränderungen mit und ohne Sport (Mittelwertsunterschiede) analysiert.

Über alle 16 identifizierte Studien (1327 Frauen) betrug der zusammengefasste Mittelwertsunterschied -0,34. Die Studien zeigten also zusammengenommen einen kleinen Effekt von sportlicher Betätigung auf die depressiven Symptome nach der Geburt. Sowohl die Frauen mit vorher diagnostizierter Depression (Behandlungsstudien) als auch die Patientinnen in den Präventionsstudien profitierten dabei von der Bewegung. Unter den 10 Behandlungsstudien wurde ein moderater Effekt von Sport auf depressive Symptome gefunden (standardisierter Mittelwertsunterschied -0,48). In 6 Präventionsstudien war der Effekt deutlich kleiner (Mittelwertsunterschied -0,22). Die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Behandlung der Depression war bei Frauen, die vor Studienbeginn unter Depression litten, um 54 % erhöht. Sport unterstützte also die anschließende Therapie.

Die Autoren dieser Übersichtsstudie bemängelten allerdings, dass die gefundenen Forschungsarbeiten eher klein waren und einige methodische Einschränkungen hatten. Zusammenfassend bietet der Vergleich allerdings gute Hinweise darauf, dass aerober Sport, der nur

mäßig intensiv durchgeführt werden muss, zumindest leichte und moderate depressive Symptome verbessern kann. Auch besteht die Chance, dass das Training im Wochenbett die Wahrscheinlichkeit von späterer Symptombefreiheit erhöht. Sporttherapie in den Wochen nach der Entbindung ist wahrscheinlich nicht weit oben auf der Prioritätenliste der meisten Frauen. Vielleicht sollte aber in diesem Punkt, auch von ärztlicher Seite, ein Umdenken stattfinden um mögliche Wochenbettdepressionen schneller und leichter in den Griff zu bekommen.

Referenzen:

McCurdy AP, Boulé NG, Sivak A, Davenport MH. Effects of Exercise on Mild-to-Moderate Depressive Symptoms in the Postpartum Period: A Meta-analysis. *Obstet Gynecol.* 2017 Jun;129(6):1087-1097. doi: 10.1097/AOG.0000000000002053.