

Pilotstudie bei Ängsten und Depression: Reha für die Arbeit oder eher Sport?

Datum: 18.06.2020

Original Titel:

Work-directed rehabilitation or physical activity to support work ability and mental health in common mental disorders: a pilot randomized controlled trial

Kurz & fundiert

- Reha-Programm mit Fokus auf besseren Umgang mit der Arbeit
- Ermittlung von Depressionen, Ängsten, Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit
- Arbeitsfähigkeit und psychische Gesundheit mit Reha und Sport gefördert

MedWiss - Schwedische Forscher ermittelten in einer Pilotstudie mit einem 8-wöchigen Programm, ob eine auf die Arbeit ausgerichtete Rehabilitation Menschen mit Depressionen oder Ängsten mehr als reine körperliche Aktivität half. Die Arbeitsreha war im Ergebnis machbar und hilfreich: Sie förderte Arbeitsfähigkeit und psychische Gesundheit. Vergleichbare Verbesserungen wurden aber auch in einer Kontrollgruppe gesehen, die als Vergleichsmethode körperlich aktiv war. Weitere Studien sollen nun auch den Vergleich zur üblichen Standardbehandlung ziehen.

Hilft eine arbeitsbezogene Rehabilitation Menschen mit Depressionen oder Ängsten mehr als eine Kontrollmethode wie körperliche Aktivität? Schwedische Forscher ermittelten dies nun in einer Pilotstudie mit einem 8-wöchigen Programm.

Die Teilnehmer wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. 21 Personen nahmen über 8 Wochen an einem arbeitsbezogenen Reha-Programm teil, die übrigen 21 Menschen führten im gleichen Zeitraum ein Programm zur körperlichen Aktivität durch. Das Reha-Programm beinhaltete Sitzungen mit einem Physiotherapeuten und/oder einem Ergotherapeuten, um gemeinsam Strategien für einen besseren Umgang mit der Arbeit zu entwickeln. Die körperliche Aktivität beinhaltete eine Planungssitzung und Zugang zu einem lokalen Fitnesscenter.

Reha-Programm mit Fokus auf besseren Umgang mit der Arbeit

Die Forscher untersuchten, wie gut die Menschen an den Programmen teilnahmen oder ob sie abbrachen, und ob unerwünschte Effekte auftraten. Die Arbeitsfähigkeit wurde mit dem *Work-Ability-Index* ermittelt. Außerdem wurde das psychische Befinden der Teilnehmer mit der Montgomery-Asberg Depressionsbewertungsskala (MADRS), dem Beck-Ängsteinventar und dem Wohlbefindens-Index der Weltgesundheitsorganisation (*World Health Organization - Five Well-Being*

Index) eingeschätzt.

Ermittlung von Depressionen, Ängsten, Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit

Arbeitende Erwachsene (n = 42) im durchschnittlichen Alter von 46,2 Jahren (+/- 11,1) mit Depressionen oder einer Angststörung nahmen an dieser randomisierten, kontrollierten Pilotstudie in Schweden teil. Die Teilnehmer waren mit 88 % Adhärenz (n = 147/167 Sitzungen) regelmäßig bei den Reha-Sitzungen anwesend. Die Abbruchrate betrug 14 % (n = 3/21 Teilnehmern). Es wurden keine ernstesten unerwünschten Effekte berichtet. In beiden Gruppen gab es signifikante Verbesserungen in der Arbeitsfähigkeit. Die durchschnittliche Verbesserung im Vergleich zum Zeitpunkt vor Programmbeginn betrug im Reha-Programm 3,6 Punkte, in der Gruppe mit der körperlichen Aktivität 3,9 Punkte, ohne signifikanten Unterschied zwischen den Gruppen. Auch weitere Verbesserungen waren signifikant innerhalb der Gruppen, aber nicht im Gruppenvergleich. Es gab aber einen Trend zu antidepressiven Effekten der arbeitsbezogenen Reha im Vergleich zur körperlichen Aktivität (mittlere Differenz im Depressionswert -3,1, 95 % Konfidenzintervall: -6,8, 0,4, p = 0,075).

Arbeitsfähigkeit und psychische Gesundheit mit Reha und Sport gefördert

Die auf die Arbeit ausgerichtete Rehabilitation war demnach für Menschen mit Depressionen oder Ängsten machbar und hilfreich. Die Arbeitsfähigkeit und psychische Gesundheit konnten damit gefördert werden. Vergleichbare Verbesserungen wurden aber auch in einer Kontrollgruppe gesehen, die als Vergleichsmethode körperlich aktiv war. Weitere Studien, in denen die Effekte mit mehr Teilnehmern auch längerfristig untersucht werden sollten, sollten zudem den Vergleich mit einer Standardbehandlung als Kontrolle ziehen.

Referenzen:

Danielsson, Louise, Margda Waern, Gunnel Hensing, and Kristina Holmgren. "Work-Directed Rehabilitation or Physical Activity to Support Work Ability and Mental Health in Common Mental Disorders: A Pilot Randomized Controlled Trial." *Clinical Rehabilitation* 34, no. 2 (February 14, 2020): 170-81. <https://doi.org/10.1177/0269215519880230>.