

## Randomisiert-kontrollierte Studie: Sport auf Rezept bei MS?

### Kurz & fundiert

- Wie kann man die Adhärenz von chronisch Erkrankten bei Sportprogrammen verbessern?
- Randomisiert per Überweisung zum Sport oder nur über Sportempfehlungen informiert
- Selbstwirksamkeit und Sport auf Rezept können die Adhärenz messbar verbessern

**MedWiss - Für Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie der Multiplen Sklerose (MS) kann ein regelmäßiges Gemeinschaftssportprogramm schwierig beizubehalten sein. Eine randomisierte kontrollierte Studie untersuchte, ob ärztliche Überweisungen die Sport-Adhärenz verbessern könnten. Die Ergebnisse sprechen dafür, dass Ärzte als Überweiser zu einem Sportprogramm für MS-Patienten eine wichtige Rolle spielen könnten.**

---

Sport machen ist ein guter Vorsatz - häufig bleibt es allerdings beim gelegentlichen und schließlich selteneren Bewegungsprogramm. Für Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie der Multiplen Sklerose kann es noch schwieriger sein, sich für eine Sportart, besonders gemeinsam mit anderen, zu entscheiden und auch dabei zu bleiben. Ziel der vorliegenden Studie war es, den Effekt von ärztlichen Überweisungen auf die Adhärenz zu Richtlinien zur körperlichen Aktivität für Erwachsene mit MS zu ermitteln - also wie regelmäßig Patienten an einem Sportprogramm teilnehmen.

### Wie kann man die Adhärenz von chronisch Erkrankten bei Sportprogrammen verbessern?

Die Studienteilnehmer wurden zufällig entweder einer direkten ärztlichen Überweisung zu sportlicher Gemeinschaftsaktivität oder einer [Kontrollgruppe](#) zugewiesen. Die Kontrolle erhielt einen Ausdruck der Richtlinien zur körperlichen Aktivität. Nach 16 Wochen wurden die Teilnehmer nach Adhärenz kategorisiert, basierend auf einer Teilnehmerate am jeweiligen Sportprogramm von mindestens 75 %.

### Randomisiert per Überweisung zum Sport oder nur über Sportempfehlungen informiert

91 Erwachsene mit MS im durchschnittlichen Alter von 47,9 Jahren ( $\pm 10,4$  Jahre) nahmen an der Studie teil. Die Teilnehmer hatten einen durchschnittlichen Behinderungsgrad (EDSS) von 3,5 ( $\pm 1,8$ ). Nach 16 Wochen teilten sich die Adhärenzgruppen in 30 konsequente Sportmacher und 49 nicht-adhärenzte Teilnehmer auf.

Die Adhärenz zur sportlichen Aktivität war signifikant höher bei den Teilnehmern, die eine ärztliche Überweisung erhalten hatten ( $68,0 \pm 28,6$  %) im Vergleich zur [Kontrollgruppe](#) ( $35,1 \pm 35,0$  %) ( $p < 0,05$ ). Es gab keine Unterschiede in den EDSS-Werten, der Zeit seit der MS-Diagnose, der

durchschnittlichen Fitness, Fatigue, Mobilität oder Lebensqualität zwischen den beiden Gruppen ( $p > 0,05$ ). Allerdings war im Schnitt eine größere Selbstwirksamkeit in Bezug auf Sport zu Beginn der Studie bei den Teilnehmern zu vermerken, die später eine höhere Adhärenz aufwiesen ( $p < 0,0001$ ), also besser am Ball blieben.

### **Selbstwirksamkeit und Sport auf Rezept können die Adhärenz messbar verbessern**

Die ärztliche Überweisung zu einem Gemeinschaftssportprogramm war doppelt so effektiv für die Menschen mit MS wie die einfache Information zur empfohlenen körperlichen Aktivität. Da körperliche Aktivität eine anerkannt wirksame therapeutische Option für Erwachsene mit MS ist, ist es demnach wichtig, Ärzte als Überweiser zu einem entsprechenden Sportprogramm mit ins Boot zu nehmen und so die Adhärenz der Patienten zu unterstützen.