

Sturzrisiko bei Alzheimerpatienten: ein Problem mit manchen Medikamenten, deutlich besser mit Sportprogramm

Datum: 05.06.2019

Original Titel:

Effect of Exercise on Drug-Related Falls Among Persons with Alzheimer's Disease: A Secondary Analysis of the FINALEX Study.

MedWiss - Manche Medikamente helfen nicht nur, sondern setzen Patienten zusätzlichen Risiken aus. Im höherem Alter ist da die Sturzgefahr ein bedeutsames Thema. Sport und spezielle Übungen können das Sturzrisiko von Patienten mit der Alzheimerkrankheit senken, fanden finnische Forscher, selbst wenn dieses Risiko durch Medikamente wie Blutdrucksenker und anticholinergisch wirkende Mittel erhöht ist.

Sturzprophylaxe zur Vermeidung von Stürzen ist mit zunehmendem Alter ein sehr wichtiges Thema. Zum einen ist die Verletzungsgefahr größer, dauert die Heilung länger und ist die Inaktivität nach einem Unfall schädlicher für Geist und Körper als in jungen Jahren. Zum anderen ist aber auch das Risiko, hinzufallen, höher. Dies kann an Erkrankungen liegen, die die Balance oder die Kommunikation zwischen Muskelapparat und Nerven erschweren, oder auch an Sehschwierigkeiten. Gründe können aber auch Medikamente sein, die als Nebenwirkung zu Schwindel und Problemen mit dem Gleichgewichtssinn führen. Ob die üblichen Sportübungen, die zur Sturzprophylaxe empfohlen werden, auch bei solchen medikamentösen Problemen helfen können, ist bisher noch nicht untersucht worden.

Risiko Sturz im Alter: ein Problem mit manchen Medikamenten

Finnische Forscher führten daher nun eine Untersuchung mit Patienten mit der Alzheimererkrankung durch. Dabei dokumentierten sie Stürze in einer Gruppe mit Sportübungen und einer Kontrollgruppe und verglichen, wie viele der Unfälle mit Medikamenten in Zusammenhang stehen könnten.

Die Untersuchung dauerte ein Jahr. 129 Teilnehmer nahmen zweimal wöchentlich an sportlichen Übungen entweder zu Hause oder in einer Gruppe teil. 65 weitere Teilnehmer wurden dagegen der Kontrollgruppe zugeordnet, die nur die Standardbehandlung erhielt. Die Zahl der Stürze wurde aus einem dafür von den Angehörigen geführten Tagebuch ermittelt. Dies wurde mit der Einnahme von Blutdrucksenkern, psychotrop wirkenden Medikamenten (z. B. Antipsychotika oder Antidepressiva) oder anticholinergischen Wirkstoffen (z. B. manche Mittel gegen Harninkontinenz oder zur Therapie bei der Parkinsonkrankheit) verglichen.

Kann sportliche Sturzprophylaxe Alzheimerpatienten trotz problematischer Medikamente helfen?

Zwischen Sport- und Kontrollgruppe gab es keine Unterschiede in der Zahl der Stürze, wenn allein die Patienten betrachtet wurden, die keine Bluthochdruckmittel oder auf die Psyche wirkenden

Medikamente einnahmen. Insgesamt unterschieden sich dagegen die Patienten, die eher problematische Medikamente einnahmen (1,1 Stürze pro Person und Jahr), von denen, die solche Medikamente nicht nahmen (0,6 Stürze pro Person und Jahr). Sport machte allerdings hierbei einen Unterschied. Patienten, die Medikamente gegen hohen Blutdruck bekamen, aber an der Sportgruppe teilnahmen, gaben durchschnittlich 0,5 Stürze pro Person und Jahr an. In der Kontrollgruppe mit behandeltem Bluthochdruck war die Zahl dagegen dreimal so hoch (1,5 Stürze pro Person und Jahr). Ähnlich sah der Vergleich bei den anticholinergisch wirkenden Medikamenten aus: in der Sportgruppe gab es pro Person und Jahr im Durchschnitt etwa 0,7 Stürze, in der Kontrollgruppe dagegen fast dreimal so viel (2,0 Stürze pro Person und Jahr).

Sport macht klar den Unterschied: dreimal so viele Stürze ohne Sportprogramm

Sport und spezielle Übungen können also das Sturzrisiko von Patienten mit der Alzheimerkrankheit senken, selbst wenn dieses Risiko durch Medikamente wie Blutdrucksenker und anticholinergisch wirkende Mittel erhöht ist. Übrigens lohnt es sich, bei Änderungen in der Medikation oder wenn schon länger nicht mehr danach gesehen wurde, einen Blick in die Liste der altersunangemessenen Medikamente ([Priscus-Liste](#) oder [FORTA-Liste](#)) zu werfen. Nicht jedes Mittel ist nämlich in höherem Alter sinnvoll, wie auch diese aktuelle Untersuchung deutlich macht.

Referenzen:

Perttilä NM, Öhman H, Strandberg TE, et al. Effect of Exercise on Drug-Related Falls Among Persons with Alzheimer's Disease: A Secondary Analysis of the FINALEX Study. *Drugs and Aging*. 2018;35(11):1017-1023. doi:10.1007/s40266-018-0594-7