

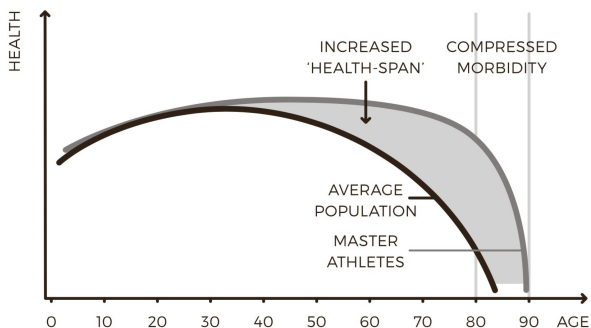


PADM
Mit Skills zum Erfolg

Gesundheitsprävention durch nachhaltiges Training



Diejenigen, die hoffen, eine der schlimmsten Nebenwirkungen des Alterns zu vermeiden – Knochen-, Gelenk- und Muskelschmerzen, die nicht verschwinden – müssen möglicherweise viel härter und öfter trainieren als bisher angenommen.



Laut einer neuen Studie scheint nur ein hohes Maß an Aktivität mindestens einmal pro Woche – Tennis spielen, Laufen, Schwimmen, Schaufeln mit einem Spaten oder schwere körperliche Arbeit als Teil Ihres Jobs – dazu beizutragen, chronische Muskel-Skelett-Schmerzen abzuwehren langfristig.

Die Studie unter der Leitung von Dr. Nils Niederstrasser von der University of Portsmouth untersuchte die Daten von 5.802 Personen ab 50 Jahren über zehn Jahre.

Fast die Hälfte – etwas mehr als 2.400 – berichtete, dass sie am Ende des Zehnjahreszeitraums unter Muskel-Skelett-Schmerzen litten.

Dr. Niederstrasser sagt, dass „chronische Schmerzen in jedem Alter ein großes Problem sind und eine der Hauptursachen für Menschen, die sich bei der Arbeit krank melden oder die Notaufnahme aufsuchen. Es ist eines der am weitesten verbreiteten und komplexesten Probleme in der medizinischen Gemeinschaft und führt für viele, die darunter leiden, zu einer geringeren Lebensqualität und einem schlechten Wohlbefinden.“

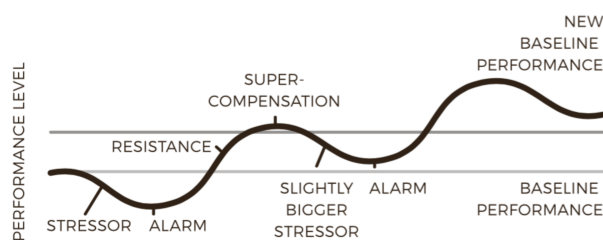
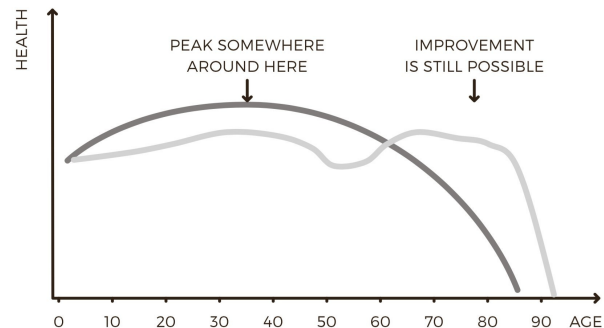
„Es ist allgemein bekannt, dass Schmerzen mit zunehmendem Alter häufiger auftreten, daher ist es wichtig, dass wir uns ansehen, was helfen könnte, sie zu verhindern und zu reduzieren.“

„Der Mangel an Längsschnittstudien bei älteren Erwachsenen zu den Risikofaktoren für chronische Schmerzen ist alarmierend.“

„Aus vielen komplexen Gründen hat sich die Lösung des Problems chronischer Schmerzen bei älteren Menschen als schwer fassbar erwiesen.“

Die Studie untersucht erstmals das Erleben chronischer Schmerzen neben Geschlecht, BMI, Alter und Vermögen über einen längeren Zeitraum.

Die Co-Autorin des Berichts, Dr. Nina Attridge, ebenfalls an der University of Portsmouth, sagte, dass alle Aktivitäten dazu beitragen, das Risiko von Schmerzen zu verringern, aber im Laufe der Zeit schien nur ein hohes Maß an körperlicher Aktivität das Risiko zu verringern, dass jemand Schmerzen im Bewegungsapparat entwickelt.



Sie sagte, arm zu sein, weiblich zu sein und übergewichtig oder fettleibig zu sein, seien unabhängig voneinander Risikofaktoren für Schmerzen des Bewegungsapparates.

Sie hofft, dass die Ergebnisse diejenigen, die Programme entwickeln, die Menschen helfen, chronische Schmerzen zu vermeiden, dazu ermutigen, regelmäßige kräftige körperliche

Aktivität und Programme zur Gewichtsabnahme einzuschließen und Wege zu finden, Menschen mit geringerem Einkommen zu helfen.

Für die Studie umfasste moderate Bewegung Aktivitäten wie Tanzen, Gehen, Dehnen und Gartenarbeit.