

Betreff: Wir untersuchen wissenschaftlich die negativen Auswirkungen der Coronapause bei älteren Menschen gemeinsam mit der Universität Oldenburg



Liebe milon & Physio Aktiv Partner,

eure physiotherapeutische Kompetenz, der milon Kraft Ausdauer Zirkel und wissenschaftliche Grundlagen sind gerade in der aktuellen Wiedereröffnungsphase wichtige Erfolgskriterien. Wir möchten Euch deshalb mit diesem Schreiben ein sehr interessantes Studienprojekt der Universität Oldenburg vorstellen, das im Kern die negativen Auswirkungen einer coronabedingten Trainingsunterbrechung von älteren Menschen untersucht. Der wichtigste Faktor in der Initialphase mit Frau Prof. Dr. med. Zieschang war für uns, das in Eurer Einrichtung minimale Aufwände in der Unterstützung dieser Studie entstehen. Darüber hinaus soll die Bekanntmachung und Motivation zur Studie bei Euren Mitgliedern über den Faktor wissenschaftliche Kompetenz das Vertrauen in Euer hochwertiges Trainingsangebot positiv unterstützen.

Einen Auszug aus der Studienskizze haben wir auf der Rückseite mitgesendet. Für vertiefte Informationen stehe wir Euch gerne am 25.6 und 2.7 im Rahmen eines Infowebinars ab 13:00 Uhr zur Verfügung. Präsentation, Studienskizze mit Ethikvotum und Antrag erhaltet Ihr jederzeit auf [www.physioaktiv.de](http://www.physioaktiv.de) (rechte Spalte).

Wir freuen uns auf Deine Kooperation im Dienst der Wissenschaft,

Dein milon & Physio Aktiv Team

**Auszug aus der Studienskizze von Frau Prof. Dr. med. Zieschang, Fakultät VI Medizin und Gesundheitswissenschaften, Department für Versorgungsforschung, Abteilung Geriatrie**

### **Zusammenfassung**

Die Maßnahmen zur Abflachung der Infektionsrate während der Covid-19 Pandemie gingen mit enormen Einschränkungen des sozialen Lebens einher, die zum Teil auch derzeit weiter fortbestehen. Insbesondere die Risiko-Gruppe der Älteren befolgen nicht nur die jeweils gültigen auferlegten Kontaktverbote, sondern schränken seit geraumer Zeit auch selbstständig ihre Aktivitäten des täglichen Lebens besonders ein. Speziell die zweimonatige Unterbrechung der Verfügbarkeit von strukturierten Sportangeboten könnte enorme Auswirkungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit und gesundheitsbezogene Lebensqualität Älterer haben und im Vergleich zu Jüngeren ausgeprägter sein. Um die Auswirkungen dieser Einschränkungen zu erfassen, werden im Rahmen der Studie ältere ( $\geq 60$  Jahre) und jüngere (45-59 Jahre) Menschen aus Physiotherapiepraxen, die in einem milon-Zirkel trainieren, miteinander verglichen. Die über die Software des milon-Zirkels erfassten Trainingsdaten ermöglichen einen objektiven Vergleich der körperlichen Leistungsfähigkeit vor Inkrafttreten der Maßnahmen ab Mitte März mit den Trainingsdaten, die bei Wiederaufnahme des Trainings erfasst werden können. Diese Werte werden sowohl zwischen den Altersgruppen verglichen, als auch über einen Zeitraum von 6 Monaten nach Wiederaufnahme des Trainings weiterverfolgt. Die Teilnehmer/innen werden nach ihrer körperlichen Aktivität und ihrer Lebensqualität vor, während (retrospektiv) und nach den pandemiebedingten Einschränkungen befragt. Dies ermöglicht zum einen die Erfassung der objektiv messbaren funktionellen Veränderungen und zum anderen die Erhebung und den Abgleich mit eventuellen Veränderungen der körperlichen Aktivität und der Lebensqualität während und nach den Einschränkungen des sozialen Lebens und der strukturierten Trainingsmöglichkeiten im Kontext der COVID-19 Pandemie. 2

### **Theoretischer Hintergrund und Zielstellung**

Infolge der COVID-19 Pandemie besteht derzeit ein staatlich vorgeschriebenes Kontaktverbot. Ab Mitte März wurden zunächst alle Einrichtungen des öffentlichen Lebens, die nicht als essentiell galten geschlossen. Darunter fielen auch Gesundheitseinrichtungen und Sportvereine. Diese werden nach zweimonatiger Pause nun schrittweise in den einzelnen Bundesländern wieder geöffnet.

Insbesondere für ältere Personen hat die Einschränkung der körperlichen Aktivität durch die fehlende Verfügbarkeit von strukturierten Sportangeboten und teilweise zusätzlich selbst auferlegter Reduzierung des individuellen Bewegungsradius um das häusliche Umfeld, im Vergleich zu Jüngeren schwerwiegendere Auswirkungen, da der Wiederaufbau der verlorenen Muskelmasse längere Zeit erfordert [1,2]. Die Effekte von Inaktivität sind weitreichend aus Bettliege-, „step reduction“ und „Detraining“-Studien bekannt [3,4]. Nicht nur die Muskelmasse ist von der Abnahme betroffen [5,6], sondern unter anderem auch die aerobe Fitness [6].

Viele Physiotherapie-Praxen und Fitness-Studios boten während der auferlegten Schließung Videos für die Fortsetzung der individuellen Trainingsroutine zu Hause an und es bestand die Möglichkeit eigenständig, mit dem eigenen Körpergewicht, mit zu Hause vorhandenen Trainingsgeräten zu trainieren, spazieren/joggen zu gehen oder Fahrrad zu fahren.

Die Zielstellung der Studie ist, zu erfassen (I) in wie weit alternative Maßnahmen zum Erhalt der körperlichen Fitness genutzt wurden, (II) ob dadurch das Niveau der körperlichen Fitness erhalten werden konnte, (III) ob hier Unterschiede zwischen älteren und jüngeren Menschen bestehen und (IV) wie sich die subjektiv empfundene Lebensqualität nach Wiederaufnahme des Trainings über einen Zeitraum von sechs Monaten entwickelt.

### **Fragestellung**

Welche Auswirkungen haben die staatlich vorgegebenen und selbst getroffenen Vorsichtsmaßnahmen im Rahmen der COVID-19 Pandemie für ältere Personen im Vergleich zu Jüngeren hinsichtlich ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit?