

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

Datum: 06.09.2022

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

DGP - 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 ernststen 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>.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“