



GESUNDE LEBENSJAHRE.

GESUNDE LEBENSJAHRE.

Einleitung.

Der Indikator gesunde Lebensjahre misst die Jahre, die eine Person voraussichtlich in guter gesundheitlicher Verfassung leben wird. Gute gesundheitliche Verfassung wird in diesem Kontext als Abwesenheit von Funktionseinschränkungen/Behinderungen definiert. Ist eine Person chronisch krank und durch die Erkrankung in ihrem beruflichen und oder privaten Alltag nach eigenem Empfinden eingeschränkt oder behindert, so ist die Zahl der gesunden Lebensjahre heruntersetzt. Im Umkehrschluss bedeutet dies, je früher eine Erkrankung chronisch wird und die Person sich dadurch langfristig eingeschränkt fühlt, desto stärker reduziert sich die Zahl der gesunden Lebensjahre.

Gesunde Lebensjahre sind abhängig von verschiedenen Faktoren: Einkommen, Bildungsstand, das Land in dem man lebt und der Lebensstil spielen eine Rolle. Der am einfachsten zu beeinflussende Faktor ist der Lebensstil, der sich wiederum aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Regeneration zusammensetzt. Bei der Auswahl von lebensstilkompensierenden Methoden kommt dem körperlichen Training eine besondere Bedeutung zu. Die positiven Effekte von körperlichem Training sind vielseitig, niedrigschwellig erreichbar und bei regelmäßiger Durchführung von langanhaltender Wirkung.

Methode zur Berechnung.

Die Berechnung der gesunden Lebensjahre erfolgt nach der sogenannten **Sullivan-Methode**. Sie werden mit Daten zur Sterblichkeit aus Sterbetafeln und Angaben zu selbst wahrgenommener gesundheitlicher Einschränkung berechnet. Einen Überblick über die gesunden Lebensjahre in europäischen Staaten gibt die groß angelegte Studie EU-SILC, Sterbetafeln für Deutschland hält das Statistische Bundesamt vor. Der Indikator Gesunde Lebensjahre ist eine wichtige Messgröße für die relative Gesundheit der Bevölkerung.

Wenn die Zahl der gesunden Lebensjahre schneller steigt als die Lebenserwartung, leben die Menschen nicht nur länger, sondern auch einen größeren Teil ihres Lebens ohne gesundheitliche Probleme. In der vorliegenden Studie wird untersucht, wie stark chronische Rückenschmerzpatienten bereits in der Zahl der gesunden Lebensjahre beeinträchtigt sind, und ob diese durch ein dreimonatiges standardisiertes ambulantes Rückentraining verändert werden kann.

i

Berechnung der gesunden Lebensjahre nach der Sullivan Methode:

Aus den Sterbetafeln

Alter(sgruppe) [x]

Von den Überlebenden im Alter x bis zum Alter +1 durchlebte Jahre [Lx]

Durchschnittliche Lebenserwartung im Alter x in Jahren [ex]

Aus den Daten

Anteil Personen mit Einschränkungen [πx]

Berechnungen

Anteil Personen, die im Alter x ohne Einschränkungen leben $[(1-\pi x)Lx]$

Gesamtzahl Jahre ohne Einschränkungen ab dem Alter x $[\sum(1-\pi x)Lx]$

Noch zu erwartende gesunde Lebensjahre [GLJx]

Studie zur Berechnung bei Rückenschmerzen.

Methodik

Für die hier angestellten Untersuchungen wurden Datensätze von 67.148 (männlich = 28.848, weiblich = 38.300) chronischen Rückenschmerzpatienten der Jahre 1992 bis 2020 verwendet, welche aufgrund ihrer Rückenschmerzen in einem FPZ Therapiezentrum an der FPZ RückenTherapie teilgenommen haben (24 Therapieeinheiten).

Für die Berechnung der in einem bestimmten Lebensalter noch verbleibenden gesunden Lebensjahre nach Sullivan, wird neben Sterbetafeln auch ein Parameter zur gesundheitlichen Einschränkung der untersuchten Personen benötigt. In der hier vorliegenden Untersuchung wurde dieser Parameter anhand der Parameter „allgemeine Leistungsfähigkeit“ sowie „persönliches Wohlbefinden“, welche auf Skalen von 1 (sehr gut) bis 5 (sehr schlecht) vom Patienten bewertet werden, ermittelt. Hatte eine Person in mindestens einem der beiden Parameter einen Wert von ≥ 3 , wurde sie als gesundheitlich eingeschränkt bewertet.

Analog zu früheren Berechnungen gesunder Lebensjahre wurde nach Geschlecht und Alter getrennt der Anteil eingeschränkter und nicht eingeschränkter Personen zwischen 18 und 85 Jahren ermittelt und die Zahl der noch zu erwartenden gesunden Lebensjahre berechnet. Als Vergleichswerte wurden Daten der Gesamtbevölkerung herangezogen.

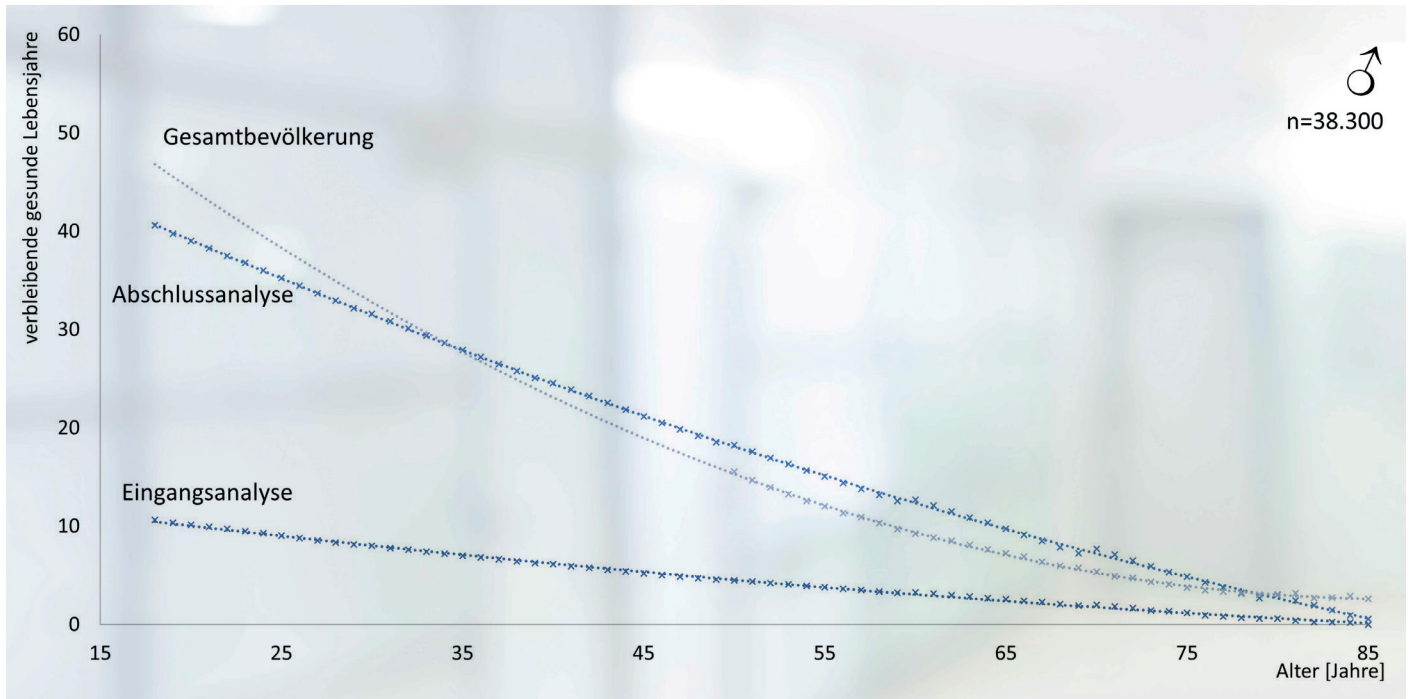
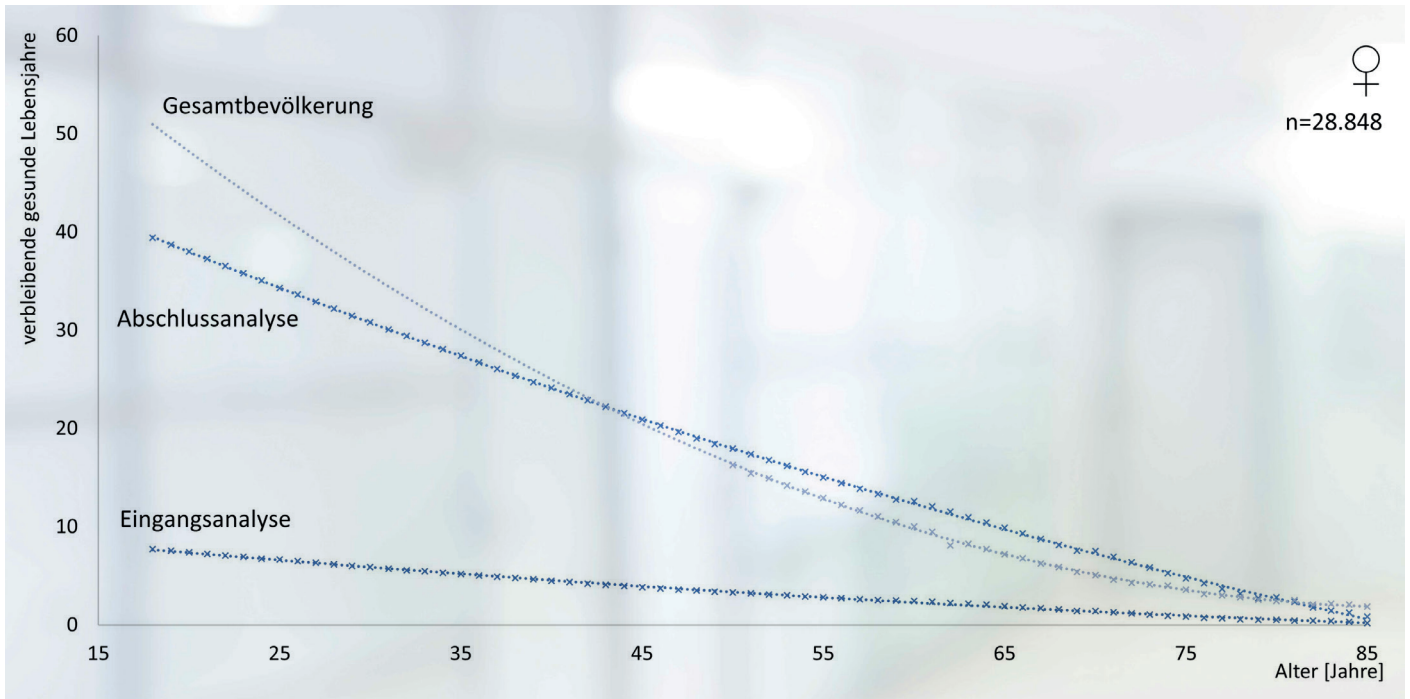


Ergebnisse

Die für die Berechnungen zu Grunde liegenden Parameter „allgemeines Wohlbefinden“ und „persönliche Leistungsfähigkeit“ verbessern sich zwischen dem Zeitpunkt der Eingangs- und Abschlussanalyse signifikant.

Die aus den beiden Parametern resultierenden positiven Effekte zeigen sich auch in den Berechnungen der gesunden Lebensjahre. Zu Beginn der Beobachtung (Eingangsanalyse) weisen Personen mit chronischen Rückenschmerzen in allen Altersklassen eine deutlich nach unten abweichende Zahl an gesunden Lebensjahren im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung auf.

Dabei nähern sich Männer und Frauen im Therapieverlauf deutlich der Kurve der gesunden Lebensjahre in der Gesamtbevölkerung an und übersteigen diesen ab einer gewissen Altersstufe sogar (Männer: Mitte 30, Frauen: Mitte 40).



Berechnung der Gesamtzahl gesunder Lebensjahre

Auf Basis dieser Berechnungen ist es möglich, einer Gruppe therapierter Patienten den Zugewinn an durch die Therapie ermöglichten gesunden Lebensjahren zuzuordnen (jeweils nach Alter und Geschlecht). Der Zugewinn ist sehr stark abhängig vom Alter, beträgt bei Frauen aber durchschnittlich 15,73 Jahre pro Patientin, bei Männern durchschnittlich 14,70 Jahre pro Patient.

Insgesamt konnten in dieser Studienpopulation von 67.148 Personen durch die angewendete Rückentherapie 1.024.158,87 zusätzliche gesunde Lebensjahre ermöglicht werden.

Schlussfolgerungen.

Zum ersten Mal wurde untersucht, wie sich ein dreimonatiges standardisiertes medizinisches Therapiekonzept gegen chronische Rückenschmerzen auf die Veränderung der gesunden Lebensjahre auswirkt. Es zeigt sich, dass die Befreiung von rüchenschmerzbedingten Einschränkungen im Alltag ein enormer Katalysator für mehr gesunde Lebensjahre darstellt.

Die verbleibenden gesunden Lebensjahre der Schmerzpatienten lagen in allen Altersstufen zum Zeitpunkt der Eingangsbefragung deutlich unter denen der Gesamtbevölkerung. Durch die Therapie steigen die möglichen gesunden Lebensjahre an und erreichen teilweise ein Niveau, welches sogar über dem der Gesamtbevölkerung liegt. Dieser Effekt kann sich auf den allgemeinen Gesundheitszustand des Patienten zu diesem Zeitpunkt zurückführen lassen. Eine Annäherung an die Kurve der Gesamtbevölkerung kann durch den Therapieeffekt erklärt werden. Ein teilweises Überschreiten der Kurve ist ein möglicher Seiteneffekt dessen, dass der Patient frisch aus der Therapie kommt.

Das Erreichen der gesunden Lebensjahre, in einer Höhe, wie sie in der Gesamtbevölkerung zu finden ist, erklärt sich mit dem allgemeinen Therapieziel der hier genutzten Rückentherapie. Hier wird anhand von Referenzdaten, welche sich aus der isometrischen Maximalkraft der Rückenmuskulatur gesunder, untrainierter Personen ergeben, das Training gesteuert. Das klassische Therapieziel ist ein Erreichen oder sogar leichtes Überschreiten dieser Referenzwerte, um die chronischen Rückenschmerzpatienten in einen muskulären Bereich gesunder Durchschnittsmenschen zu bringen.

Schmerz – und die damit einhergehende subjektiv erlebte Funktionseinschränkung im Alltag – ist bezogen auf den Faktor gesunde Lebensjahre ein ernstzunehmender Hochrisikofaktor. Die Effekte auf das vermeintliche biologische Alter sind verheerend. So hat ein 30-jähriger chronischer Rückenschmerzpatient noch eine gesunde

Lebenserwartung, die einem gesunden Mann in seinen 60ern entspricht, abhängig davon, ob man mit der Gesamtbevölkerung oder den therapierten Personen vergleicht. Bei Frauen projiziert dieser Wert bereits auf ein Alter von etwa 70 Jahren. Diese Differenzen frühzeitig zu beseitigen, muss oberstes Ziel in der medizinischen Versorgung sein.

Viele Rückenschmerzpatienten, und das ist auch für einen erheblichen Teil der Studienpopulation so dokumentiert, haben mehrere Komorbiditäten, welche nicht zuletzt auf den Bewegungsmangel zurückzuführen sind. Durch das dreimonatige spezifische Training wurde die Gesamtsituation der Patienten verbessert, also offensichtlich auch die durch die Komorbiditäten mitverursachten Einschränkungen, denn die Sullivan Methode befragt expressis verbis nicht nach einer Einschränkung durch eine bestimmte Erkrankung, sondern nach Einschränkungen durch gesundheitliche Probleme (allgemeine Leistungsfähigkeit, persönliches Wohlbefinden). Der häufig zitierte „breitbandspektrale Effekt von körperlichem Training“ hat offensichtlich auch einen Einfluss auf den Faktor gesunde Lebensjahre.



Rückenschmerzen haben zwar, im Gegensatz zu anderen Erkrankungen, per se keinen Einfluss auf die Lebenserwartung, aber einen enormen Einfluss auf die Anzahl der gesunden Lebensjahre. Diese Zahl im Lauf eines Lebens möglichst nahe an die Lebenserwartung zu führen, muss erklärtes Ziel aller medizinischen Berufe sein.

Bei der Interpretation der hier vorliegenden Ergebnisse ist zu beachten, dass die Steigerung der gesunden Lebensjahre durch die Therapie kein langfristiger Effekt sein kann, sondern ein Angebot an die Patienten. Die zusätzlichen gesunden

Lebensjahre werden ermöglicht. In der Aufgabe der Patienten liegt es nun, diese Effekte durch eine aktive Lebensführung zu verstetigen. Stellen die Patienten die Aktivität im Anschluss an das dreimonatige Therapieprogramm wieder ein und schleichen sich somit über die Zeit die alltagsbedingten Einschränkungen wieder ein, reduziert sich auch der Effekt, der durch die Therapie gewonnenen gesunden Lebensjahre analog. Positiv ausgedrückt ist allerdings ein Verlust an gesunden Lebensjahren in gewissem Maße durch eine Anpassung des Lebensstils umkehrbar.

Ihr Ansprechpartner

Dr. Michael Hollmann,

Leitung Wissenschaft

michael.hollmann@fpz.de



**Für die Originalstudie
wenden Sie sich bitte
per E-Mail an:
michael.hollmann@fpz.de**



FPZ GmbH

Gustav-Heinemann-Ufer 88a

50968 Köln

Tel.: +49 221 99 53 00

www.fpz.de