

Evidenzbasierte Empfehlung

Körperliche Aktivität bei Erwachsenen mit Reizdarmsyndrom

Sollte körperliche Aktivität bei Erwachsenen mit Reizdarmsyndrom im klinischen Setting empfohlen werden?	
POPULATION:	Erwachsene mit Reizdarmsyndrom
INTERVENTION:	Körperliche Aktivität (Yoga, Aerobic, Ausdauertraining, etc.)
KONTROLLE:	Keine aktive körperliche Aktivität (ausschließlich Alltagsaktivitäten)
ENDPUNKTE	<ul style="list-style-type: none">• Linderung des Reizdarmsyndroms (Schmerzen, Obstipation, Diarrhöe)• Verbesserung der Lebensqualität• Reduktion von Stress
UMFELD:	Initiierung im klinischen Setting, Durchführung im häuslichen Setting

Empfehlung:

Die Autorinnen geben eine **schwache Empfehlung** für körperliche Aktivität bei Erwachsenen mit Reizdarmsyndrom (**moderates Vertrauen in die Evidenz**).

Begründung:

Die positiven Effekte der Intervention, beispielsweise auf die Linderung des Reizdarmsyndroms, überwiegen und begründen daher die Empfehlung. Die Ergebnisse zeigen nur eine geringe bis keine Verbesserung der Lebensqualität durch die aktive körperliche Aktivität auf. Stress konnte durch die Intervention nachweislich, jedoch nur in geringem Ausmaß reduziert werden. Aufgrund der geringen Effekte sprechen wir eine schwache Empfehlung für körperliche Aktivität bei PatientInnen mit Reizdarmsyndrom aus.

Hinweis zur Umsetzung der Maßnahme: Gesundheitsfachpersonen können im Rahmen des Ambulanzbesuches oder des Krankenhausaufenthaltes Erwachsenen mit Reizdarmsyndrom körperliche Aktivität empfehlen oder zu einer Aktivitätsgruppe vermitteln. Die zusätzliche körperliche Aktivität sollte für einen Zeitraum von mindestens 8 Wochen durchgeführt werden. „Motivationserinnerungen“ per SMS durch Gesundheitsfachpersonen können die Durchführung fördern.

Grade Evidenzprofil

Vertrauensbeurteilung							№ der Patienten		Effekt		Vertrauen	Wichtigkeit
№ der Studien	Studiendesign	Risiko für Bias	Inkonsistenz	Indirektheit	Fehlende Genauigkeit	Andere Faktoren	körperliche Aktivität	keine aktive körperliche Aktivität	Relativ (95% CI)	Absolut (95% CI)		
Reizdarmsyndrom (bewertet mit: Birmingham IBS Symptom Questionnaire; Skala von: 0 bis 42, niedrige Punkte bedeuten geringere Symptome)												
4	randomisierte klinische Studien	schwerwiegend ^a	nicht schwerwiegend ^b	nicht schwerwiegend	nicht schwerwiegend	keine	114	109	-	SMD 0.52 Punkte weniger (0.97 weniger bis 0.07 weniger)	⊕⊕⊕○ Moderat	KRITISCH
Lebensqualität (bewertet mit: BS Specific Quality of Life; Skala von: 34 bis 170, höhere Punkte bedeuten schlechtere Lebensqualität)												
3	randomisierte klinische Studien	schwerwiegend ^a	schwerwiegend ^c	nicht schwerwiegend	schwerwiegend ^d	keine	90	82	-	MD 3.15 Punkte höher (11.33 weniger bis 17.62 höher)	⊕○○○ Sehr niedrig	WICHTIG
Stress (bewertet mit: Stress perceived Scale; Skala von: 0 bis 70, niedrige Punkte bedeuten weniger Stress)												
2	randomisierte klinische Studien	schwerwiegend ^a	nicht schwerwiegend	nicht schwerwiegend	nicht schwerwiegend	keine	59	63	-	MD 2.03 Punkte weniger (2.93 weniger bis 1.13 weniger)	⊕⊕⊕○ Moderat	WICHTIG

Erläuterungen: 3 von 3 Studien weisen hohes Bias Risiko auf; ^a keine Verblindung der Ergebnisbewertung, unvollständige Ergebnisdaten, selektive Berichterstattung, ^b no-Effect I²-Test erhöht, aber alle Studienergebnisse deuten auf einen Effekt hin, ^c I²-Test erhöht, ^d breites Konfidenzintervall

Abkürzungen: RCT = randomisierte klinische Studien, No =Anzahl der Teilnehmer*innen, CI = Confidence Interval, MD = Mean Difference, SMD = Standardized Mean Difference, IBS = Irritable Bowel Syndrome, BS = Bowel Syndrome

Anmerkung: Metaanalysen und Forrest Plots sind im Methodenpapier dargestellt (auf Anfrage erhältlich)

GRADE Entscheidung zur Empfehlungsgradierung

	Entscheidung						
Ist das Problem relevant?	Nein	Vermutlich nein	Vermutlich ja	Ja		Variiert	Weiß nicht
Wünschenswerte Effekte	Trivial	Klein	Moderat	Groß		Variiert	Weiß nicht
Unerwünschte Effekte	Groß	Moderat	Klein	Trivial		Variiert	Weiß nicht
Vertrauen in die Evidenz	Sehr niedrig	Niedrig	Moderat	Hoch			Keine Studien
Wertvorstellungen	Wichtige Unsicherheit oder Variabilität	Möglicherweise wichtige Unsicherheit oder Variabilität	Möglicherweise keine wichtige Unsicherheit oder Variabilität	Keine wichtige Unsicherheit oder Variabilität			
Abwägung erwünschte/ unerwünschte Effekte	Favorisiert die Vergleichsintervention	Favorisiert wahrscheinlich die Vergleichsintervention	Favorisiert weder die Vergleichsintervention noch die Intervention	Favorisiert wahrscheinlich die Intervention	Favorisiert die Intervention	Variiert	Weiß nicht
Erforderliche Ressourcen	Hohe Kosten	Moderate Kosten	Vernachlässigbare Kosten und Einsparungen	Moderate Einsparungen	Hohe Einsparungen	Variiert	Weiß nicht
Vertrauen in die Evidenz bzgl. Ressourcen	Sehr niedrig	Niedrig	Moderat	Hoch			Keine Studien
Kosteneffizienz	Favorisiert die Vergleichsintervention	Favorisiert wahrscheinlich die Vergleichsintervention	Favorisiert weder die Vergleichsintervention noch die Intervention	Favorisiert wahrscheinlich die Intervention	Favorisiert die Intervention	Variiert	Keine Studien
Gerechtere Verteilung	Geringer	Vermutlich geringer	Vermutlich keine Auswirkung	Vermutlich gesteigert	Gesteigert	Variiert	Weiß nicht
Akzeptanz	Nein	Vermutlich nein	Vermutlich ja	Ja		Variiert	Weiß nicht
Durchführbarkeit	Nein	Vermutlich nein	Vermutlich ja	Ja		Variiert	Weiß nicht

Eingeschlossene Studien

- D'SILVA, A., MARSHALL, D. A., VALLANCE, J. K., NASSER, Y., RAJAGOPALAN, V., SZOSTAKIWSKYJ, J. H. & RAMAN, M. 2023. Meditation and Yoga for Irritable Bowel Syndrome: A Randomized Clinical Trial. *Am J Gastroenterol*, 118, 329-337.
- DALEY, A. J., GRIMMETT, C., ROBERTS, L., WILSON, S., FATEK, M., ROALFE, A. & SINGH, S. 2008. The effects of exercise upon symptoms and quality of life in patients diagnosed with irritable bowel syndrome: a randomised controlled trial. *Int J Sports Med*, 29, 778-82.
- HAJIZADEH MALEKI, B., TARTIBIAN, B., MOOREN, F. C., FITZGERALD, L. Z., KRÜGER, K., CHEHRAZI, M. & MALANDISH, A. 2018. Low-to-moderate intensity aerobic exercise training modulates irritable bowel syndrome through antioxidative and inflammatory mechanisms in women: Results of a randomized controlled trial. *Cytokine*, 102, 18-25.
- ZHOU, C., ZHAO, E., LI, Y., JIA, Y. & LI, F. 2019. Exercise therapy of patients with irritable bowel syndrome: A systematic review of randomized controlled trials. *Neurogastroenterol Motil*, 31, e13461.