

Wirkung von körperlich aktiven Übungen auf postpartale Depression – eine evidenzbasierte Zusammenfassung

Bürgi Stephanie und Gysin Claudine, PHY 16

Einleitung:

Ca. 13% aller Frauen weltweit leiden an postpartaler Depression (PPD) innerhalb des ersten Jahres nach Entbindung [1,2]. Geeignete Behandlungsmöglichkeiten sind Medikamente und die Psychotherapie [3, 4, 5]. Viele Frauen möchten während dem Stillen aber auf Medikamente verzichten [5, 6, 7].

Fragestellung:

Wie wirken körperlich aktive Übungen auf die postpartale Depression?

Welchen Effekt zeigen verschiedene Interventionen bei der Behandlung von postpartaler Depression?

Methodik:

- Einschlusskriterien: Reviews ab 2008 mit schwangeren Frauen und Mütter bis 18 Monate postpartal, aktive Interventionen, sowie EPDS, BDI, CES-D oder HAM-D als Messinstrumente
- Datenbanken: Pubmed, PEDro, Cochrane Library, PsycINFO, und Google Scholar
- Bewertung: mit Critical Appraisal Skills Programme (CASP) und „Levels of Evidence“ (nach Joanna Briggs Institute [8])
- Analyse der in den Reviews integrierten randomized controlled trials um genauere Angaben zu den Interventionen zu erhalten

Resultate:

- sechs Reviews wurden in die Analyse eingeschlossen
- Es zeigt sich ein kleiner, aber signifikant positiver Effekt bei der Behandlung von postpartaler Depression mit körperlich aktiven Übungen

	Carter et al., 2018	A. Daley et al., 2009	McCurdy et al., 2017	Poyatos-Leon et al., 2017	Pritchett et al., 2017	Teychenne & York, 2013
Section A	Wird eine klare Fragestellung verfolgt?	✓	✓	✓	✓	✓
	Wurden die richtigen Studiendesigns eingeschlossen?	✓	✓	✓	✓	✓
	Wurden alle relevanten Studien eingeschlossen?	✓	✓	✓	✓	✓
	Wurde die Qualität der Studien genügend untersucht?	✓	✓	✓	✓	✓
	Ist die Kombination der Resultate sinnvoll?	✓	✓	✓	✓	✓
Section C	Können die Resultate auf die lokale Bevölk. übertragen werden?	✓	✓	✓	✓	✓
	Wurden alle wichtigen Ergebnisse berücksichtigt?	✓	✗	✓	✓	✗
	Überwiegt der Nutzen gegenüber den Kosten?	✓	✓	✓	✓	-

Legende:
 ✓ = Frage wurde mit „Ja“ beantwortet
 ✗ = Frage wurde mit „Nein“ beantwortet
 - = Frage wurde mit „unklar“ beantwortet

Abb. 1: Überblick von den Bewertungen der Reviews mittels der CASP-Checkliste

Literatur: [1] Carter et al. (2018). *Arch Womens Ment Health*, 22(1), 37-53. doi:10.1007/s007370180869-3; [2] World Health Organisation (WHO, 2017). *Maternal mental health*. Abgefragt am 19.08.19 unter https://www.who.int/mental_health/maternal-child/maternal_mental_health/en/; [3] Horowitz et al. (2005). *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 34(2), 264-273. doi: 10.1177/0884217505274583; [4] Sockol et al. (2015). *J Affect Disord*, 177(7-21). doi: 10.1016/j.jad.2015.01.052; [5] McCurdy et al. (2017). *Obstet Gynecol*, 129(6), 1097-1097. Doi : 10.1097/AOG.0000000000002053; [6] Dennis et al. (2006). *Birth*, 33(4), 323-31; [7] Morrell et al. (2016). *Health Technol Assess*, 20(37), 1-414, doi : 10.3310/hta20370; [8] Joanna Briggs Institute. (2013). *JBI Levels of Evidence*. Abgefragt am 19.08.19 unter <https://joannabriggs.org/>; [9] Armstrong, K., & Edwards, H. (2003). *Int J Ment Health Nurs*, 12(2), 130-138.; [10] Armstrong, K., & Edwards, H. (2004). *Int J Nurs Pract*, 10(4), 177-194. doi:10.1111/j.1440-172X.2004.00478.x; [11] Daley et al., (2015). *Psychol Med*, 45(11), 2413-2425. doi:10.1017/S0033291715000409; [12] Daley et al. (2008). *Br J Gen Pract*, 58(548), 178-183.; [13] Robichaud, K. P. (2008). The effects of an exercise intervention on the psychological well-being of postpartum women.; [14] Keller et al. (2014). *BMC Public Health*, 14, 971. doi:10.1186/1471-2458-14-971; [15] Da Costa et al. (2009). *J Psychosom Obstet Gynaecol*, 30(3), 191-200. doi:10.1080/01674820903212136; [16] Lewis et al. (2014). *Mental Health and Physical Activity*, 7(1), 42-49. doi:https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2013.11.002; [17] Ko et al. (2008). *J Nurs Res*, 16(3), 177-186.; [18] Buttner et al. (2015). *Complement Ther Clin Pract*, 21(2), 94-100. doi:10.1016/j.ctcp.2015.03.003; [19] Heh et al. (2008). *Birth*, 35(1), 60-65. doi:10.1111/j.1523-536X.2007.00192.x; [20] Norman et al. (2010). *Phys Ther*, 90(3), 348-355. doi:10.2522/ptj.20090139; [21] Thirupathi et al. (2014). *International Journal of Physiotherapy*, 1(3), 144. doi:10.15621/ijphy/2014/v1i3/53468; [22] Haruna et al. (2013). *Health*, 5(3), 432-439. doi:10.4236/health.2013.53058; [23] Surkan et al. (2012). *Matern Child Health J*, 16(1), 139-148. doi:10.1007/s10995-010-0729-x; [24] Huang et al. (2011). *Midwifery*, 27(2), 257-264. doi:10.1016/j.midw.2009.06.009; [25] Mohammadi et al. (2015). *Int J Nurs Pract*, 21(5), 478-485. doi:10.1111/ijn.12259

Tabelle 1: Interventionen und Wirkungen

Studien	Interventionen	Resultate	Evidenz-level [8]
[9, 10]	• Gehtraining mit Kinderwagen • Dehnübungen	✓	1.c
[11]	• Gehtraining mit Kinderwagen	✓	1.c
[12, 13, 14]	• Gehtraining mit Kinderwagen	-	1.c
[15, 16]	• Individuelles Trainingsprogramm	✓	1.c
[17]	• Individuelles Trainingsprogramm	-	2.d
[18]	• Yoga	✓	1.c
[19, 20, 21]	• Trainingsprogramm in der Gruppe	✓	1.c ([19] 1.d)
[22]	• Trainingsprogramm in der Gruppe	-	1.c
[23]	• Ernährungs- und Bewegungsplan	✓	1.c
[24]	• Ernährungs- und Bewegungsplan	✗	1.c
[25]	• Dehnübungen • Atemübungen	-	1.c

Legende:
 ✓ = positiver Effekt
 ✗ = negativer Effekt
 - = kein Effekt

Diskussion:

- Es sind wenig Reviews zum Thema vorhanden
- Die Qualität der Reviews wirkt schlechter als es mittels CASP-Checklisten ermittelt werden kann, da die Fragen global gestellt sind und die Autorinnen tolerant bewerteten
- Die Interventionen sind sehr unterschiedlich und daher sind Vergleiche schwierig darzustellen
- Mittels der dargestellten Evidenzlevel lässt sich eine Empfehlung abgeben, jedoch haben die gleichen Interventionen in verschiedenen Studien ein anderes Resultat gezeigt

Schlussfolgerung:

Körperliche Aktivität hat einen signifikant positiven Effekt auf postpartale Depression und kann somit zur Behandlung empfohlen werden. Für weiterführende Studien wird empfohlen, die Qualität der Studien zu erhöhen, indem eine einheitliche Messmethode verwendet wird und klar zwischen Prävention und Behandlung von PPD unterschieden wird, um mehr Evidenz für einzelne Interventionen zu erhalten.