

UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN

CrossFit®-Training bei Frauen mit hoher Rate an Harninkontinenz assoziiert

| Führt CrossFit® (PP 11/2020, Seite 13 f.) bei Frauen zu Harninkontinenz? Vorangegangene Geburten und Übungen mit Sprüngen gehen oft mit ungewolltem Harnverlust einher. Das belegt ein aktueller Review aus Spanien. |

Verschiedene Faktoren begünstigen eine Harninkontinenz

Beim CrossFit® wird mit hoher Intensität, hohem Impact und wenig Pausen trainiert. Der dabei entstehende intraabdominelle Druck, die neuromuskuläre Ermüdung und die Überbeanspruchung der Beckenbodenmuskulatur könnten eine Harninkontinenz begünstigen, so die Autoren. Hinzu komme, dass eine beträchtliche Anzahl der Frauen, die CrossFit® ausüben, Risikofaktoren für eine Harninkontinenz aufweisen, weil sie mehrere Kinder geboren haben, teilweise übergewichtig sind oder schwere Gewichte heben. In ihren systematischen Review mit Metaanalyse bezogen die Autoren 13 Studien mit insgesamt 4.823 Teilnehmerinnen ein. Männer nahmen nicht an den Studien teil.

Häufiger als bei anderen Sportarten

44,5 Prozent der Frauen, die CrossFit® betreiben (Durchschnittsalter 31 Jahre) berichteten demnach von einer Harninkontinenz. In vier von fünf Fällen (81,2 Prozent) handelte es sich um eine Stressinkontinenz. Bei fünf der 13 Studien wurde nach dem Schweregrad der Harninkontinenz gefragt: Rund 55 Prozent der Betroffenen hatten eine leichte Inkontinenz, 41 Prozent eine mittelgradige. Zum Vergleich: Die Prävalenz der Harninkontinenz bei Athletinnen allgemein wird laut den Autoren mit 26 bis 36 Prozent angegeben, bei Sportarten mit hohem Impact wie Volleyball beträgt sie sogar rund 58 Prozent. Frauen, die mindestens ein Kind geboren hatten, litten zwei- bis dreimal so häufig an Harninkontinenz wie Nullipara. Zur Inkontinenz kam es vor allem bei CrossFit®-Übungen, die mit Sprüngen einhergingen (z. B. Seilspringen). Verglichen mit Frauen ohne Harninkontinenz waren jene mit Harninkontinenz durchschnittlich etwa zwei Jahre älter und hatten einen um 0,3 Punkte höheren BMI. Diese Erkenntnisse könnten Trainerinnen und Trainern helfen, Frauen mit höherem Risiko für Harninkontinenz zu erkennen, passende Übungen für sie auszuwählen und vorzubeugen, z. B. durch Beckenbodentraining.

MERKE | Die Autoren weisen deutlich auf die Einschränkungen ihres Reviews hin. 10 der 13 eingeschlossenen Studien waren aus Sicht der evidenzbasierten Medizin qualitativ dürftig, die anderen drei von mittlerer Qualität. Alle 13 Studien waren Querschnittsstudien (Evidenzklasse 4), aus denen sich keine Aussagen zur Kausalität ableiten lassen. In keiner Studie wurde angegeben, welcher Anteil der Befragten antwortete. Sieben Studien hielten die Autoren für einigermaßen repräsentativ. Zudem waren die Studien sehr heterogen, Harninkontinenz wurde unterschiedlich definiert und die Konfidenzintervalle bei den statistischen Berechnungen waren groß. Mögliche verzerrende Faktoren wie etwa Hormonbehandlungen blieben meist unberücksichtigt.

QUELLE

- Dominguez-Antuña E. et al, Prevalence of urinary incontinence in female CrossFit athletes: a systematic review with meta-analysis. „Int Urogynecol J“ 2023 Mar; 34 (3): 621–634, Volltext online unter www.de/s8266



Hier mobil
in PP 11/2020
weiterlesen

ARCHIV



Metaanalyse aus
13 Studien, nur
Frauen untersucht
(n = 4.823)

Erkenntnisse können
bei der Vorbeugung
von Harninkontinenz
helfen



IHR PLUS IM NETZ

Volltext
hier mobil
weiterlesen

