

## Challenges in adhering to healthy lifestyle recommendations and their impact on cardiovascular risk in newly spinal cord injured individuals: Insights from the SwiSCI-Study

---

**Hintergrund und Ziele:** Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten sekundären Komplikationen sowie Todesursachen bei Menschen mit einer Querschnittlähmung und begünstigen das Auftreten des metabolischen Syndroms. Die Risikofaktoren sind dieselben wie die der Normalbevölkerung und genauso zentral sind Lebensstilfaktoren. Erstmals wurde mit der vorliegenden Arbeit der Lebensstil als Ganzes und dessen Einfluss auf kardiovaskuläre Risikofaktoren sowie auf die Inzidenz einer Herz-Kreislauf-Erkrankung bei Menschen mit einer Querschnittlähmung während der Erstrehabilitation untersucht. Gleichzeitig wurden persönliche sowie verletzungsbedingte Charakteristiken und deren Einfluss auf den Lebensstil analysiert, um bereits in der Erstrehabilitation bestimmte Patientengruppen zu identifizieren, um bei denen frühzeitig präventive Massnahmen einzuleiten.

**Methodik:** In die Analyse konnten 832 Patientinnen und Patienten eingeschlossen werden, für die mindestens einer der fünf Lebensstilfaktoren vorhanden war und die im Zeitraum von Mai 2013 bis März 2023 in einem der vier spezialisierten Rehasentren der Schweiz erstrehabilitiert wurden. Basierend auf den fünf modifizierbaren Faktoren; zentrale Adipositas, Befolgung einer gesunden Ernährung, moderate bis anstrengende regelmässige Bewegung, Nichtrauchen und minimaler Alkoholkonsum wurde der Lebensstil-Score bestimmt und Patientinnen und Patienten anhand des Medians stratifiziert. Eine univariate logistische und lineare Regression wurden angewandt, um den Einfluss von persönlichen sowie verletzungsbedingten Charakteristiken auf den Lebensstil zu analysieren, den Einfluss eines gesunden Lebensstils auf die Inzidenz einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sowie dessen Einfluss auf die kardiovaskulären Risikofaktoren während der Erstrehabilitation zu untersuchen.

**Resultate:** Insgesamt erreichten fast alle Studienteilnehmenden die Empfehlung einer regelmässigen Bewegung (97%), jedoch konsumierten über zwei Drittel der Personen mit einer Querschnittlähmung regelmässig Alkohol sowie mehr als 60% waren von zentraler Adipositas betroffen und erreichten die Empfehlungen einer ausgewogenen Ernährung nicht. Zudem waren mehr als ein Viertel Raucherinnen oder Raucher. Faktoren wie das Alter, die verletzungsbedingten Charakteristiken und die Bildung zeigten keine Korrelation mit einem höheren Lebensstil. Einzig war die Wahrscheinlichkeit erhöht einen gesünderen Lebensstil anzunehmen bei Frauen versus Männer. Ein höherer Lebensstil zeigte ein verbessertes kardiovaskuläres Risikoprofil. Jedoch konnte keine signifikante Assoziation festgestellt werden von einem höheren Lebensstil und der Inzidenz einer Herz-Kreislauf-Erkrankung während der Erstrehabilitation.

**Schlussfolgerung:** Ein höherer Lebensstil hat einen Einfluss auf das kardiovaskuläre Risikoprofil. Gleichzeitig zeigt die Studie auf, dass die Befolgung eines gesunden Lebensstils gerade im Übergang von der Erstrehabilitation in den Alltag nach einer Rückenmarksverletzung eine Herausforderung darstellt. Die Studie macht somit auf die Notwendigkeit aufmerksam, frühzeitig präventive Massnahmen einzuleiten, um sekundäre Komplikationen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden. Faktoren wie die mentale Gesundheit, das soziale Umfeld und die Lebensqualität können weitere relevante Erkenntnisse in künftigen Studien liefern.