

## Bewegungstherapie im Rehabilitationsprogramm – Hochintensives Intervalltraining vs. Training gleichbleibender, mittlerer Intensität

**Datum:** 18.07.2018

**Original Titel:**

High-intensity interval training versus moderate-intensity continuous training within cardiac rehabilitation: a systematic review and meta-analysis

**Da sich Bewegung positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt, sind Sporteinheiten ein zentraler Bestandteil von Rehabilitationsprogrammen nach einer Herzoperation. Forscher fanden heraus, dass ein hochintensives Intervalltraining die Herz-Lungen-Fitness von Herzpatienten stärker verbesserte als ein mittelintensives, kontinuierliches Training. Dies konnte jedoch erst nach einer Trainingsdauer von 7 Wochen beobachtet werden.**

---

Patienten, die sich einer Bypass-Operation unterzogen haben, um die Durchblutung wiederherzustellen, wird angeboten, im Anschluss an einem Rehabilitationsprogramm teilzunehmen. Dieses setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen. So sind unter anderem eine Schulung über die Erkrankung und Sportmaßnahmen wichtige Bestandteile dieses Programms. Es konnte bereits gezeigt werden, dass sich die Lebensqualität der Patienten verbessert, wenn in ihrem Rehabilitationsprogramm ein Bewegungstraining integriert ist (Studie von Pomeschkina und Kollegen, 2017 in der russischen Fachzeitschrift *Voprosy kurortologii, fizioterapii, i lechebnoï fizicheskoi kultury* veröffentlicht). Wie dieses Bewegungstraining jedoch im besten Fall aussehen soll, ist noch umstritten. Es gibt Hinweise darauf, dass ein hochintensives Intervalltraining hinsichtlich einer Verbesserung der Herz-Lungen-Fitness bessere Erfolge erzielt als ein Training gleichbleibender, mittlerer Intensität. Es wurde bisher jedoch noch nicht untersucht, welchen Einfluss die Dauer des Trainings auf dessen Wirksamkeit hat und wie häufig sich Zwischenfälle bei den verschiedenen Trainingsformen ereignen.

### **Forscher verglichen ein hochintensives Intervalltraining mit einem Training gleichbleibender, mittlerer Intensität**

Dies holten Wissenschaftler aus Australien nun nach. Sie suchten nach bereits veröffentlichte Studien, die sich mit der Wirksamkeit der beiden Trainingsformen im Hinblick auf die Herz-Lungen-Fitness bei Herzpatienten befassten und gleichzeitig unerwünschte Ereignisse aufführten. Die Wissenschaftler wurden fündig. 17 Studien mit Daten von insgesamt 953 Teilnehmern genügten ihren Ansprüchen. Von den 953 Teilnehmern nahmen 465 Personen an einem hochintensiven Intervalltraining teil, während 488 Personen stattdessen ein Training mit gleichbleibender, mittleren Intensität absolvierten. Je nach Studie fand das Training über 4 Wochen bis 12 Monate statt.

### **Das hochintensive Intervalltraining schien dem mittelintensiven, kontinuierlichen Training überlegen zu sein**

Der Vergleich beider Trainingsformen machte deutlich, dass sich das hochintensive Intervalltraining

besser dazu eignete, die Herz-Kreislauf-Fitness zu verbessern, als das mittelintensive, kontinuierliche Training. Wenn die Studien je nach ihrer Trainingsdauer in drei verschiedenen Gruppen eingeteilt wurden (0-6 Wochen, 7-12 Wochen und mehr als 12 Wochen), fiel auf, dass das hochintensive Intervalltraining erst nach einer Trainingsdauer von 7 Wochen der anderen Trainingsform deutlich überlegen war.

### **Bei beiden Trainingsformen traten keine schwerwiegenden Herzprobleme auf**

Es kam während des Trainings in keiner Studie zu Todesfällen oder Herzproblemen, die eine Krankenhauseinweisung notwendig gemacht hätten. Insgesamt kam es jedoch bei dem mittelintensiven, kontinuierlichen Training häufiger (14-mal) zu Zwischenfällen als bei dem hochintensiven Intervalltraining (9-mal). Hierbei ist jedoch zu beachten, dass 5 notierte Zwischenfälle nicht einer Trainingsform zugewiesen wurden.

Somit schien das hochintensive Intervalltraining dem Training gleichbleibender, mittlerer Intensität im Hinblick auf die Verbesserung der Herz-Lungen-Fitness bei Herzpatienten überlegen zu sein. Dies war bei einer Trainingsdauer von mindestens 7 Wochen der Fall. Außerdem schien das hochintensive Training genauso sicher zu sein wie das Training mittlerer Intensität. Es sollte daher nicht davor zurückgeschreckt werden, Herzpatienten im Rahmen eines Rehabilitationsprogrammes auch intensive Trainingseinheiten anzubieten.

#### **Referenzen:**

Hannan AL, Hing W, Simas V, Climstein M, Coombes JS, Jayasinghe R, Byrnes J, Furness J. High-intensity interval training versus moderate-intensity continuous training within cardiac rehabilitation: a systematic review and meta-analysis. *Open Access J Sports Med.* 2018 Jan 26;9:1-17. doi: 10.2147/OAJSM.S150596. eCollection 2018.