

Bewegungstraining hilft Patienten mit künstlichem Herzen

Menschen mit einer schweren Herzschwäche, die ein externes Herzunterstützungssystem tragen, profitieren von einem angepassten körperlichen Training. Das ergab die Studie Ex-VAD-DZHK11, die an acht Zentren in Deutschland durchgeführt wurde. Sowohl die Lebensqualität als auch die submaximale Belastungsfähigkeit erhöhten sich bei den Probanden signifikant

Evidenzbasierte Therapien haben das Überleben bei chronischer Herzinsuffizienz deutlich verbessert. Immer mehr Patientinnen und Patienten erreichen daher ein fortgeschrittenes Stadium der Herzschwäche. Die Implantation eines linksventrikulären Unterstützungssystems (LVAD) kann bei terminaler Herzinsuffizienz die einzige Therapieoption sein, wenn ein Spenderherz nicht rechtzeitig zur Verfügung steht oder eine Transplantation aus anderen Gründen nicht möglich ist. Die komplexen mechanischen Geräte sind lebensrettend, bringen jedoch auch Nachteile. So sind Patienten mit einem LVAD gezwungen, ihre Aktivitäten weiter einzuschränken und müssen bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachten, um das Risiko von Verletzungen oder Infektionen zu minimieren. In den ersten drei Monaten nach der Operation verbessert sich der Zustand der Patienten zwar, aber dann stabilisiert sich ihr Befinden auf einem meist niedrigen Niveau. 30 bis 40 Prozent der Patienten zeigen zudem depressive Symptome.

Die vom Deutschen Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) geförderte Studie Ex-VAD-DZHK11 ist die weltweit erste multizentrische, prospektive, randomisierte, kontrollierte Studie, die nun gezeigt hat, dass Herzinsuffizienz-Patienten mit einem LVAD von einem Bewegungstraining profitieren.

„Sowohl die Lebensqualität als auch die submaximale Belastungsfähigkeit, die am ehesten der Belastung im Alltag entspricht, verbesserten sich bei den Studienteilnehmern nach dem zwölfwöchigen Bewegungstraining signifikant“, sagt Prof. Frank Edelmann vom Deutschen Herzzentrum der Charité (DHZC), einer der Studienleiter. „Für Patienten im Endstadium der Herzschwäche, die nicht mehr therapiert werden können und auf ein neues Herz warten, ist das ein sehr wichtiges Ergebnis. Ein Bewegungstraining würde ich ihnen unbedingt empfehlen.“ Aktuell gibt es keine strukturierten Bewegungsangebote für diese Patientengruppe, vielmehr raten die Ärzte ihnen, sich nicht zu sehr zu belasten und vorsichtig zu sein.

Sicher und durchführbar

Insgesamt nahmen 64 Patienten und Patientinnen an der Studie teil, wobei es sich überwiegend um Männer (97 Prozent) handelte. Sie trainierten drei Monate lang dreimal pro Woche. Das Bewegungsprogramm setzte sich aus einem vordefiniertem Ausdauer- und Widerstandstraining sowie zusätzlichen freien Übungen zur Verbesserung von Flexibilität, Gleichgewicht und Koordination zusammen. Auch die maximale Leistungsfähigkeit der Mitglieder der Trainingsgruppe, ein in sportkardiologischen Studien häufig verwendeter Parameter, verbesserte sich dabei leicht, was jedoch nicht signifikant war.

Mögliche Risiken durch das Training bewertete ein Data Safety Monitoring Board. Die Mitglieder beobachteten bei der trainierenden Studiengruppe keine Auffälligkeiten, vielmehr erwies sich das Bewegungsprogramm als sehr sicher.

„Auch wenn die vorliegenden Daten darauf hindeuten, dass die Patienten allein trainieren könnten, sollten diese hochkomplexen Patienten in einem Setting üben, bei dem ein Arzt oder eine Ärztin anwesend sind, zum Beispiel in einer ambulanten Reha“, so Edelmann. „So kann bei eventuell auftauchenden Fragen und Problemen schnell ein Mediziner kontaktiert werden.“

Mehr Patienten länger beobachten

Bislang empfehlen die Leitlinien ein abgestimmtes körperliches Training nur für Patienten mit Herzschwäche. Die Studienautoren gehen jedoch angesichts der aktuellen Ergebnisse davon aus, dass ein Bewegungstraining für Herzschwäche-Patienten mit einem LVAD in die Leitlinien aufgenommen werden wird. Das bedeute jedoch noch nicht, dass die Krankenkassen die Kosten übernehmen, bis dahin sei es noch ein langer Weg.

Geplant sind nun größere Studien, die die Patienten über einen längeren Zeitraum beobachten, um die Ergebnisse der EX-VAD-DZHK11-Studie zu bestätigen.

Weitere Informationen:

<https://dzhk.de/forschung/klinische-forschung/alle-studien/studie/detail/exvaddz...> Studentitel:
Exercise Training in Patients with Left Ventricular Assist Device (Ex-VAD-DZHK11)