

## Gezielte Übungen für den Oberkörper könnten bei Asthma helfen

**Datum:** 25.07.2018

**Original Titel:**

Flexibility and strength training in asthma: A pilot study.

**Bewegung tut gut, aber bei Asthmapatienten ist die Freude an Bewegung manchmal durch die Furcht vor Asthmaanfällen getrübt. Forschungsergebnisse aus den USA zeigen, dass gezielte Übungen helfen können, Asthmasymptome und benötigte Medikamente zu reduzieren.**

---

Welchen Einfluss Muskulatur und Skelett auf Asthmasymptome haben können, ist bisher noch nicht abschließend geklärt. Bekannt ist aber, dass bei Asthmapatienten Bewegungseinschränkungen in der Brust und den Schultern auftreten können. Dies kann z. B. durch die Vermeidung von Bewegung aus Sorge vor einem Asthmaanfall kommen, aber auch die Verkrampfung der Atemmuskulatur kann dazu beitragen. Forscher aus den USA haben in einer Pilotstudie nun untersucht, ob gezielte Übungen für Brust und Schultern eine hilfreiche Ergänzung zur Behandlung von Asthma mit Medikamenten sein könnten.

### **Kleine Pilotstudie zu Flexibilitäts- und Kräftigungsübungen für Asthmapatienten**

Dazu verglichen sie Asthmasymptome, Lungenfunktion, Medikamentenbedarf und den Bewegungsumfang im Brust- und Schulterbereich von Asthmapatienten vor und nach einer Reihe von Sportstunden. An der kleinen Pilotstudie nahmen 10 Teilnehmer teil, die über einen längeren Zeitraum vier Übungsstunden mit Flexibilitäts- und Kräftigungsübungen mitmachten. In den Stunden wurden Dehnübungen für Arme, Schultern und Brust in Rückenlage durchgeführt.

### **Weniger Medikamente und weniger Asthmasymptome durch Übungen**

Die Forscher berichten, dass es eine gewisse Verbesserung der Asthmasymptome gab. Diese wurden mit standardisierten Tests abgefragt, aber nicht bei allen Tests konnte in der Auswertung eine Verbesserung der Symptome nach den Sportübungen nachgewiesen werden. Die Ergebnisse der Untersuchung der Lungenfunktion zeigten keine Verbesserung nach den vier Übungseinheiten. Keiner der Teilnehmer benötigte während der Studie mehr Medikamente als sonst, die Hälfte der Teilnehmer brauchte sogar weniger Medikamente. Eine Verbesserung des Bewegungsumfangs ließ sich nur bei bestimmten Übungen mit den Armen statistisch nachweisen. Solche Nachweise sind aber bei einer sehr kleinen Teilnehmerzahl eher schwierig und nicht so aussagekräftig, wie wenn sehr viele Patienten an einer Studie teilnehmen.

### **Gezielte Übungen können gute Ergänzung zur Asthmabehandlung mit Medikamenten sein**

Aufgrund der vorliegenden Daten denken die Forscher, dass solche gezielten Übungen, die Flexibilität und Kraft fördern, eine gute Ergänzung für die medikamentöse Asthmabehandlung sein

könnten. Sie empfehlen daher weitere Untersuchungen. Dabei sollten mehr Teilnehmer einbezogen werden, die Übungen über einen längeren Zeitraum regelmäßig durchgeführt werden und auch eine Kontrollgruppe an der Studie teilnehmen. Außerdem schlagen die Forscher vor, auch die Blutwerte der Teilnehmer vor und nach einer solchen Studie zu untersuchen, um auch mögliche Veränderungen der Entzündungswerte im Blut in die Auswertung einfließen lassen zu können.

### **In Bewegung bleiben ist wichtig**

Die Pilotstudie der amerikanischen Forscher zeigt, dass gezielte Übungen für Flexibilität und Kraft im Oberkörper für Asthmapatienten eine hilfreiche Therapieergänzung sein könnten. Um den hilfreichen Effekt zu belegen, sind aber weitere Untersuchungen nötig, die Pilotstudie wurde nur mit wenigen Teilnehmern durchgeführt. Für Asthmapatienten weiß man aber schon heute, dass in Bewegung bleiben wichtig ist. So können Symptome gemildert werden und Herz, Kreislauf und Muskeln bleiben fit. Dabei sollte aber natürlich stets Rücksicht auf die jeweiligen Fähigkeiten und die Belastbarkeit genommen werden.

#### **Referenzen:**

Olenich S, Waterworth G, Badger GJ, Levy B, Israel E, Langevin HM. Flexibility and strength training in asthma: A pilot study. *J Asthma*. 2018 Feb 8:1-8. doi: 10.1080/02770903.2017.1414236. [Epub ahead of print]