

## Hat hochintensives Intervalltraining (HIIT) Auswirkungen auf die Psoriasis-Arthritis?

**Datum:** 14.09.2018

**Original Titel:**

The impact of high intensity interval training on disease activity and patient disease perception in patients with psoriatic arthritis: A randomized controlled trial

**MedWiss - Die Studie konnte keine Verschlechterungen der Krankheit durch ein *High Intensity Interval Training* sehen. Nach 3 Monaten verbesserte sich allerdings nur die **Fatigue** und dieser Effekt war nach 9 Monaten wieder verschwunden. Ein HIIT scheint daher nicht schädlich zu sein, aber auch die positiven Effekte sind sehr begrenzt.**

---

Bewegung und Sport sind bei entzündlichen Erkrankungen der Gelenke durchaus sinnvoll. Dabei sollte jeder ein Sportprogramm finden, das zu ihm passt. Eine Studie aus Norwegen und den USA untersuchte jetzt den Effekt von HIIT bei Psoriasis-Arthritis.

### **HIIT wechselt zwischen hochintensiven Intervallen und Erholung**

Bei der Arthritis werden die Gelenke durch Entzündungen angegriffen. Die Gelenke schwellen, schmerzen und versteifen sich. Auf Dauer können irreparable Gelenkschäden entstehen. Bewegung ist daher wichtig, um die Gelenke beweglich zu halten und die stützenden Muskeln aufzubauen. Außerdem fördert Sport die Herzgesundheit und wirkt wohltuend auf die Psyche.

Das *High Intensity Interval Training (HIIT)* ist eine Trainingsform, bei der zwischen kurzen, hochintensiven Intervallen und einem Erholungsintervall gewechselt wird. Eine Trainingseinheit ist nur etwa 15 Minuten lang, da das Training enorm anstrengend ist. Das Training soll Fett verbrennen, die Ausdauer verbessern und Muskeln aufbauen und kann dabei auf verschiedenen Geräten (z. B. Laufband, Fahrrad), aber auch mit Körperübungen oder beim Schwimmen durchgeführt werden.

### **Die Studie untersuchte HIIT bei Patienten mit Psoriasis-Arthritis**

In der Studie wurden 67 Patienten mit Psoriasis-Arthritis, darunter 43 Frauen und 24 Männer, untersucht. Diese führten 11 Wochen lang entweder ein HIIT oder ihr übliches Sportprogramm durch. Nach 3 und 9 Monaten wurde die Krankheitsaktivität und die Symptome bewertet. Dazu bewerteten die Patienten ihre Wahrnehmung der Erkrankung und bewerteten Schmerz und Fatigue. Fatigue tritt häufig im Zusammenhang mit entzündlichen Erkrankungen auf und beschreibt eine schwere Müdigkeit und Erschöpfung. Außerdem bewertete der Arzt die Anzahl der betroffenen Gelenke.

### **HIIT verbesserte Fatigue nach 3 Monate**

Nach 3 Monaten konnten keine Veränderungen des Krankheitszustandes, der Krankheitsaktivität und der Schmerzen zwischen den Gruppen festgestellt werden. Nur die Fatigue verbesserte sich in

der Gruppe mit HIIT. Nach 9 Monaten konnten keine Unterschiede zwischen Kontrollgruppe und HIIT-Gruppe gesehen werden.

Die Studie konnte keine Verschlechterungen der Krankheit durch ein HIIT sehen. Nach 3 Monaten verbesserte sich allerdings nur die Fatigue und dieser Effekt war nach 9 Monaten wieder verschwunden. Ein HIIT scheint daher nicht schädlich zu sein, aber auch die positiven Effekte sind sehr begrenzt.

**Referenzen:**

Thomsen RS, Nilsen TIL, Haugeberg G, Bye A, Kavanaugh A, Hoff M. The impact of high intensity interval training on disease activity and patient disease perception in patients with psoriatic arthritis: A randomized controlled trial. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. June 2018. doi:10.1002/acr.23614