

High Intensity Training gegen Fatigue

Datum: 08.12.2022

Original Titel:

High-Intensity Exercise Improves Fatigue, Sleep, and Mood in Patients With Axial Spondyloarthritis: Secondary Analysis of a Randomized Controlled Trial

MedWiss - Ein HI-Training kann einen positiven Effekt auf Fatigue, Schlaf, Stimmung und die allgemeine Gesundheit von Patienten mit axialer Spondyloarthritis haben. Das Training war allerdings nur so lange effektiv, bis das Training eingestellt wurde. Es gab keinen langanhaltenden Effekt.

Bewegung ist bei axialer Spondyloarthritis wichtig, um die Beweglichkeit und Flexibilität der Wirbelsäule zu erhalten. Eine Studie aus Skandinavien untersuchte jetzt den Effekt von *High Intensity Training* bei axialer Spondyloarthritis. Das *High Intensity Training* (HIT) ist ein kurzes, hartes Training mit anschließender Regenerationszeit. Die Studie untersuchte den Effekt auf Fatigue, Schlaf und Stimmung bei den Patienten.

50 Patienten absolvierten drei Monate lang ein HI-Training

Die randomisierte kontrollierte Studie umfasste 100 Patienten mit axialer Spondyloarthritis aus vier Krankenhäusern. Die Hälfte der Patienten stellte die Übungsgruppe, die andere Hälfte die Kontrollgruppe. Die Übungsgruppe absolvierte dreimal die Woche ein HIT-Training für drei Monate, das von Physiotherapeuten überwacht wurde. Die Patienten beantworteten verschiedene Fragebögen und Skalen zu Beginn, nach drei Monaten und nach 12 Monaten. Fatigue wurde mit der *Fatigue Severity Scale* bestimmt, die Vitalität mit dem *SF-36*, Schlaf mit dem *Pittsburgh Sleep Quality Index*, die Stimmung mit dem *General Health Questionnaire* und die allgemeine Gesundheit mit dem *EUROQoL*.

Nach den drei Monaten verbesserte sich Fatigue und Schlaf

38 Patienten (76 %) der Teilnehmer in der Übungsgruppe hielten sich zu mindestens 80 % an das Übungsprotokoll. Nach 3 Monaten war ein signifikant vorteilhafter Effekt auf die Fatigue (mittlerer Gruppenunterschied -0,4), Vitalität (5,0), Stimmung (-2) und allgemeine Gesundheit (9) zu sehen. Es gab keinen Effekt auf den Schlaf (-1,1). In der Übungsgruppe traten Fatigue und schlechter Schlaf seltener auf. Nach 12 Monaten gab es jedoch keinen Unterschied mehr zwischen den Gruppen.

Ein HI-Training kann einen positiven Effekt auf Fatigue, Schlaf, Stimmung und die allgemeine Gesundheit von Patienten mit axialer Spondyloarthritis haben. Das Training war allerdings nur so lange effektiv, bis das Training eingestellt wurde. Es gab keinen langanhaltenden Effekt.

Referenzen:

Sveaas, S. H., Dagfinrud, H., Berg, I. J., Provan, S. A., Johansen, M. W., Pedersen, E., & Bilberg, A. (2020). High-Intensity Exercise Improves Fatigue, Sleep, and Mood in Patients With Axial Spondyloarthritis: Secondary Analysis of a Randomized Controlled Trial. *Physical Therapy*. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzaa086>