

Mehr Aktivität und weniger Beschwerden durch Medikamente, Selbstmanagement und Training

Datum: 23.07.2018

Original Titel:

Effect of Bronchodilation and Exercise Training with Behavior Modification on Exercise Tolerance and Downstream Effects on Symptoms and Physical Activity in COPD.

Eine Kombination aus einem Programm zur Verbesserung des Selbstmanagementverhaltens, bronchienerweiterenden Medikamenten und sportlichem Training können die Aktivität im Alltag steigern, die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern und Atemnot und Schwierigkeiten bei Aktivitäten abbauen, zeigt eine aktuelle Studie. Die Kombination dieser drei Maßnahmen war anderen Kombinationen nachweislich überlegen.

Bei einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung ist Bewegung wichtig. Durch die Atemnot, die durch Anstrengung verstärkt werden kann, ist das aber gar nicht so einfach. Selbst einfache Tätigkeiten bringen einen außer Puste. Studien konnten zeigen, dass die Kombination von atemwegserweiternden Medikamenten und körperlicher Betätigung die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert. Aber auch Verhaltensänderungen sind wichtig, um die körperliche Aktivität im Alltag zu verbessern. Hierzu gibt es spezielle Programme, die dabei helfen sollen, mehr Aktivität in den eigenen Alltag zu integrieren.

Was schneidet bei der Verbesserung von Leistungsfähigkeit und Aktivität im Alltag besser ab?

Eine aktuelle Studie hat nun verglichen, was besser abschneidet. Ein Verhaltensänderungsprogramm alleine oder in Kombinationen mit verschiedenen Wirkstoffen und mit oder ohne körperliches Training. In der Studie erhielten alle Teilnehmer ein zwölfwöchiges Programm für ein besseres Selbstmanagementverhalten. Zusätzlich erhielten die Patienten entweder ein Placebo, Tiotropium alleine, Tiotropium in Kombination mit Olodaterol oder Tiotropium mit Olodaterol und ein achtwöchiges Sportprogramm. Tiotropium und Olodaterol sind Wirkstoffe, die auf unterschiedliche Weise die Atemwege weiten und so die Atemnot bei COPD mildern.

Medikamente verbessern Leistungsfähigkeit, Selbstmanagement verbessert die Aktivität

Die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit wurde mit einem Gehstest ermittelt. Außerdem ermittelten die Wissenschaftler, wie groß der Einfluss auf die körperliche Aktivität der Patienten war, wie sehr die Teilnehmer unter Atemnot bei Anstrengung litten und ob Schwierigkeiten bei Aktivitäten auftraten. Die Studienergebnisse zeigten, dass die Kombination aus dem Programm zum Selbstmanagementverhalten und Tiotropium und Olodaterol mit oder ohne Sport eine deutliche Zunahme der körperlichen Leistungsfähigkeit nach acht Wochen erzielte, im Vergleich zu dem Programm und der Placebobehandlung. Bei dem Programm alleine mit Placebo kam es zu keiner Verbesserung der Schrittzahl im Gehstest am Ende des Programms. Die Kombination mit Tiotropium

und Olodaterol mit oder ohne Sport verbesserte außerdem die Atemnot durch Aktivität. Nur die Kombination mit zwei Wirkstoffen und Sport wirkte sich positiv auf Schwierigkeiten bei Aktivitäten aus. Die körperliche Aktivität im Alltag verbesserte sich durch die weiteren Therapiemaßnahmen nicht nachweislich im Vergleich zum Programm zum Selbstmanagementverhalten alleine, das genau auf Änderungen in diesem Bereich abzielte.

Maßnahmenkombination bringt beste Ergebnisse

Mit einem Programm zum Selbstmanagementverhalten ist es den teilnehmenden Patienten gelungen, ihre körperliche Aktivität im Alltag zu verbessern. Kombiniert mit den Wirkstoffen Olodaterol und Tiotropium zeigte sich auch eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und weniger Atemnot bei Aktivitäten. Alleine die Kombination dieser Maßnahmen mit einem entsprechenden Training konnte auch Schwierigkeiten durch die Erkrankung bei Aktivitäten verbessern. Das zeigt, dass die Kombination aus diesen Maßnahmen die besten Ergebnisse bei der Behandlung einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung bringt.

Referenzen:

Troosters T, Maltais F, Leidy N, Lavoie KL, Sedeno M, Janssens W, Garcia-Aymerich J, Erzen D, De Sousa D, Korducki L, Hamilton A, Bourbeau J. Effect of Bronchodilation and Exercise Training with Behavior Modification on Exercise Tolerance and Downstream Effects on Symptoms and Physical Activity in COPD. *Am J Respir Crit Care Med*. 2018 Apr 17. doi: 10.1164/rccm.201706-1288OC. [Epub ahead of print]