

Patienten mit einem akuten Koronarsyndrom sitzen zu viel

Datum: 12.04.2023

Original Titel:

Patterns of Sedentary Behavior in the First Month After Acute Coronary Syndrome

MedWiss - Nach einem akuten Koronarsyndrom, einer unmittelbar lebensbedrohlichen Phase der KHK, sollten Patienten ihrer Gesundheit zuliebe Bewegung in ihren Alltag integrieren und möglichst wenig Zeit sitzend verbringen. Wissenschaftler aus den USA untersuchten in der vorliegenden Studie, wie viel Zeit Patienten innerhalb des ersten Monats nach einem akuten Koronarsyndrom im Sitzen verbrachten.

Viel körperliche Aktivität ist wichtig für die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Demnach ist es ungesund, viel Zeit im Sitzen z. B. vor dem TV oder Computer zu verbringen. Gerade Patienten, die bereits unter Herzerkrankungen wie z. B. der koronaren Herzerkrankung (KHK) leiden, wird geraten, möglichst viel Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Das gilt auch, wenn die Patienten von einer lebensbedrohlichen Phase der KHK – dem akuten Koronarsyndrom – betroffen waren. Doch wie sieht das in der Realität aus? Wie viel Zeit verbringen Patienten nach einem solchen dramatischen Ereignis im Sitzen? Dies untersuchten Wissenschaftler aus den USA. Sie wollten herausfinden, wieviel Zeit Patienten nach einem akuten Koronarsyndrom im Sitzen verbrachten und wie sich dies im Laufe der Zeit änderte. Dabei legten sie ihr Augenmerk auf die ersten 28 Tage nach der Krankenhausentlassung, da gerade die erste Zeit nach der Entlassung eine kritische Phase ist, in der sich bestimmte Lebensgewohnheiten und Verhaltensmuster bilden und etablieren.

Wissenschaftler untersuchten das Sitzverhalten von Patienten nach einem akuten Koronarsyndrom

Die Wissenschaftler untersuchten während des ersten Monats nach Entlassung aus dem Krankenhaus das Bewegungsverhalten von 149 Patienten (durchschnittlich 62,8 Jahre alt), die ein akutes Koronarsyndrom überstanden hatten. Dies geschah mit einem Beschleunigungsmesser, den die Patienten nach ihrer Entlassung 28 Tage lang an ihrem Handgelenk trugen. Zum Schlafen wurde das Messgerät abgelegt. Die Wissenschaftler interessierten sich dafür, wie viel Zeit am Tag die Patienten im Sitzen verbrachten und ob sich die Sitzzeit im Laufe der Zeit veränderte.

Patienten verbrachten durchschnittlich fast 10 Stunden am Tag im Sitzen

Bei der Auswertung der Daten stellten die Wissenschaftler fest, dass die Patienten während der 28 Tage durchschnittlich 9,7 Stunden am Tag sitzend verbrachten. Interessant war, dass sich die Zeit im Sitzen Woche für Woche verkürzte. Insgesamt konnten die Wissenschaftler bei den Patienten drei verschiedene Verhaltensmuster erkennen: viel Sitzen (20,6 % der Patienten), moderates Sitzen (47,9 % der Patienten) und wenig Sitzen (31,5 % der Patienten). Während die Vielsitzer durchschnittlich 12,6 Stunden am Tag saßen, verbrachten die moderaten Sitzer durchschnittlich 10,0 Stunden pro Tag sitzend. Bei beiden Gruppen wurden im Laufe der Zeit nur minimale Verbesserungen beobachtet – und zwar eine Verkürzung der Sitzzeit von weniger als 3 Minuten pro Tag über die 28 Tage. Anders sah das bei den Patienten aus, die wenig saßen. Diese Patienten saßen im Durchschnitt

7,3 Stunden pro Tag. Die Zeit, die sie saßen, reduzierte sich während der ersten Woche nach ihrer Entlassung stark – nämlich um 14 Minuten pro Tag. Nach dieser Woche war die Abnahme der sitzenden Zeit weniger groß (etwa 5 Minuten pro Tag). Diese Abnahme hielt bis zum 21. Tag nach der Entlassung an. Die Wissenschaftler identifizierten Faktoren, die das Risiko erhöhten, zu der viel sitzenden Gruppe zu gehören. Zu diesen Faktoren zählten eine geringere gesundheitsbezogene Lebensqualität, das Fehlen eines Partners und eine geringere Herzleistung (Auswurfraction der linken Herzkammer von weniger als 40 %).

Patienten, die ein akutes Koronarsyndrom überstanden hatten, verbrachten somit im ersten Monat nach der Krankenhausentlassung viel Zeit im Sitzen. Da Bewegung die Herz-Kreislauf-Gesundheit fördert – und zwar auch nach einem akuten Koronarsyndrom – lohnt es sich für Betroffene darauf zu achten, nicht so viel Zeit sitzend zu verbringen, sondern stattdessen körperlich aktiv zu sein. Natürlich muss hier die Intensität der körperlichen Aktivität an die persönliche Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Referenzen:

Duran AT, Ewing Garber C, Cornelius T, Schwartz JE, Diaz KM. Patterns of Sedentary Behavior in the First Month After Acute Coronary Syndrome. *J Am Heart Assoc.* 2019 Aug 6;8(15):e011585. doi: 10.1161/JAHA.118.011585. Epub 2019 Jul 31.