

## Rehabilitation bei COPD: Wirksamer als so manches Medikament – Teil 2

**Datum:** 27.06.2018

**Original Titel:**

Rehabilitation und Trainingstherapie bei chronisch obstruktiver Lungenerkrankung

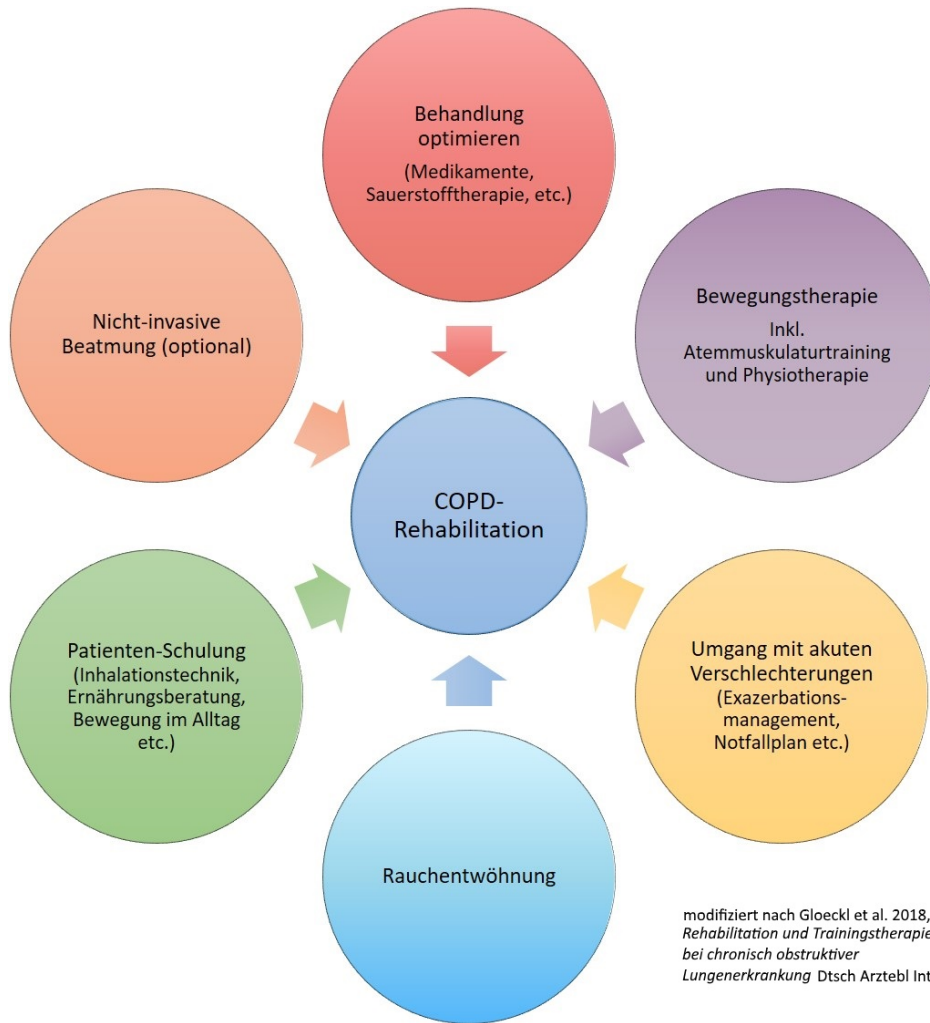
**In Teil zwei unserer Reihe zur Rehabilitation geht es vor allem um die Trainingstherapie. Bewegung ist wichtig für COPD-Patienten um die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Hier gibt es verschiedene Trainingsvarianten. Ziel ist es aber immer mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, damit Erfolge aus der Reha auch im Alltag erhalten bleiben.**

---

Für die Behandlung einer chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) ist eine Rehabilitation sehr wichtig. Eine aktuelle Literaturstudie deutscher Mediziner zeigt: Die Reha ist die effektivste und dabei auch noch günstigste Behandlungsform bei COPD. In unserem letzten Beitrag berichteten wir bereits über die Erkenntnisse der Mediziner, welche COPD-Patienten von einer Reha profitieren können und ab welchem Schweregrad eine Reha von den aktuellen Leitlinien empfohlen wird. Lesen Sie diesmal mehr zu den Bausteinen einer Reha, besonders der medizinischen Betreuung und der Trainingstherapie.

### **Kombination verschiedener Bausteine ergibt eine individuell abgestimmte Reha**

Eine Rehabilitation für COPD-Patienten soll laut den aktuell gültigen internationalen Leitlinien eine vielseitige Maßnahme sein, bei der der Patient von Spezialisten aus unterschiedlichen Bereichen betreut wird. Jeder Baustein enthält wiederum verschiedene Maßnahmen, die alle zusammen eine individuell abgestimmte Reha ergeben sollten.



## Übersicht Bausteine einer Reha

Zur medizinischen Betreuung gehört eine gründliche Untersuchung zu Beginn einer Reha mit geeigneten Methoden. Liegen zum Beispiel Begleiterkrankungen vor, auf die speziell geachtet werden sollte? Wo kann die Behandlung optimiert werden? Dazu gehört auch, dass die eingenommenen Medikamente und die Inhalationstechnik des Patienten überprüft werden. Die Mediziner betonen außerdem, dass, falls notwendig, eine Langzeitsauerstofftherapie begonnen werden sollte. Bei fortgeschrittener Erkrankung kann auch eine nicht invasive Beatmung eine Rolle spielen. Patienten können damit auch beatmet werden, während sie auf dem Fahrradtrainer radeln oder sich auf dem Laufband bewegen. Das Training wird so durch die Beatmung unterstützt. Auf Grundlage der Ergebnisse der Untersuchung soll ein individueller Reha-Plan für den Patienten zusammengestellt werden. Die Ziele dieses Reha-Plans sollten realistisch sein.

### **Trainingstherapie stärkt körperliche Fitness**

Ein großer Baustein der Reha ist die Trainingstherapie. Hier soll dem Kräfteverfall durch die COPD entgegengewirkt werden. Zur Trainingstherapie gehören verschiedene Trainingsformen. Beim Ausdauertraining wird klassischerweise über einen längeren Zeitraum gleichmäßig ohne Unterbrechungen trainiert. Neue Studiendaten deuten aber darauf hin, dass gerade COPD-Patienten mit einer fortgeschrittenen Erkrankung von einem Intervalltraining profitieren können. Ein Intervalltraining besteht aus einem Wechsel zwischen Phasen mit hoher Intensität und niedriger Intensität. Die Phasen mit niedriger Intensität sind wie kurze Pausen im Training, ohne aber, dass man wirklich Pause macht - man bleibt aktiv. Im Gegensatz zum klassischen Ausdauertraining sollen COPD-Patienten dabei laut Studie länger trainieren können und weniger an Atemnot durch die

Belastung leiden.

### **Kombination aus Krafttraining und Ausdauertraining vorteilhaft**

Auch Krafttraining gehört heute zu einer Reha bei COPD. Untersuchungen zeigten, dass die Kombination von Krafttraining und Ausdauertraining zu besseren Ergebnissen führen kann, als Ausdauertraining alleine. Der Schwerpunkt des Krafttrainings soll laut den Studienautoren auf den Beinen, Hüfte und Po liegen. Der durch die COPD auftretende Muskelabbau ist hier besonders ausgeprägt, das Krafttraining kann dem entgegenwirken. Das Training kann an entsprechenden Geräten, mit Freihanteln oder auch mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Das Training sollte immer an die Fähigkeiten des Patienten angepasst sein. Aber nur mit genügend Anstrengung ist es auch effektiv. Die Muskeln müssen müde vom Training sein, damit neue Muskelmasse aufgebaut wird.

### **Atemmuskeltraining ist sehr effektiv - bei vielseitiger Reha aber kein zusätzlicher Effekt**

Auch ein gezieltes Atemmuskeltraining kann durchgeführt werden. Dazu werden handliche Atemmuskeltrainingsgeräte benutzt. Durch das Training wird die Muskulatur gestärkt, die wir zum Einatmen brauchen. Dadurch fällt das Atmen auch bei körperlicher Aktivität weniger schwer. Die Analyse von Studiendaten dazu zeigte, dass bei Atemmuskeltraining alleine neben der Atemmuskelkraft auch die körperliche Leistungsfähigkeit zunahm und die Atemnot durch Belastung weniger wurde. Der zusätzliche Effekt eines Atemmuskeltrainings zu einer vielseitigen Reha war aber jedoch eher gering.

### **Ganzkörpervibrationstraining**

Eine weitere Ergänzung kann das Training mit Ganzkörpervibration sein. Hierbei werden bestimmte Übungen auf einer in einer bestimmten Frequenz vibrierenden Platte durchgeführt. Die Vibration lösen unbewusste Muskelbewegungen aus, die einen zusätzlichen Trainingseffekt haben. Studien zeigten, dass COPD-Patienten durch das Ganzkörpervibrationstraining nachweislich mehr Balance hatten. Bei Patienten mit einer schweren COPD konnte außerdem gezeigt werden, dass ihre körperliche Leistungsfähigkeit zusätzlich gesteigert wurde, als mit normalem Ausdauer- und Krafttraining alleine.

### **Elektrostimulation für wenig mobile Patienten**

Für Patienten, die nur noch wenig oder sehr schlecht gehen können, gibt es heutzutage ebenfalls spezielle Trainingsmethoden. Hier kann die Elektromuskelstimulation die körperliche Leistungsfähigkeit nachweislich verbessern. Patienten schafften nach der Therapie in Studien bis zu 37 m mehr beim 6-Minuten-Gehtest. Bei der Behandlung werden Elektroden auf die Haut geklebt und kleine Stromimpulse an die darunter liegenden Muskeln geleitet. Dadurch ziehen sich die Muskeln zusammen und werden trainiert.

Neben der Trainingstherapie und klassischer Physiotherapie gibt es auch gezielte Atemphysiotherapie. Hier sei die Datenlage aus Studien dazu bisher nicht so, dass es ausreichende Belege für positive Effekte gibt, schreiben die Mediziner. Aber die Empfehlung lautet trotzdem bestimmte Atemstrategien, wie die Lippenbremse, zu erlernen. Bei akuter Atemnot können solche Atemtechniken Erleichterung verschaffen. Auch um das Abhusten von zähem Schleim zu erleichtern, gibt es bestimmte Hustentechniken, die Patienten einüben können. Außerdem könnten hier dazu auch spezielle Atemhilfsgeräte helfen, die Schwingungen auf die Atemwege übertragen.

### **Ziel der Reha: Aktivitätssteigerung auch im Alltag**

Wichtig um die Trainingseffekte nach der Reha zu erhalten, ist es, mehr Aktivität in den Alltag einzubauen. Nur mit möglichst viel Bewegung ohne Überforderung lässt sich der Krankheitsverlauf einer COPD möglichst positiv beeinflussen. Da es vielen Patienten nicht so leicht fällt, sich im Alltag auch genügend zu bewegen, wurden spezielle Motivationsprogramme getestet. Die Ergebnisse dazu sind aber widersprüchlich, berichten die Mediziner, daher bestehe hier noch mehr Forschungsbedarf. Auch wie sich Fitness-Apps, Fitnessarmbänder und Ähnliches auf das Bewegungspensum von COPD-Patienten auswirken ist bisher noch nicht klar. Die Studienautoren sehen darin aber für Patienten durchaus eine Möglichkeit, ihr Verhalten selbst zu kontrollieren und sich zu motivieren, die gesteckten Ziele auch zu erreichen.

Sich zu bewegen fällt leichter, wenn man es gerne tut. Eine Studie untersuchte, wie aktiv Patienten nach ihrer Reha waren, wenn sie während der Reha an einem Nordic-Walking-Programm teilnahmen. Dabei zeigte sich, dass die Patienten auch sechs Monate nach der Reha immer noch viel aktiver waren als vor der Reha. Viele der Patienten hatten Spaß am Nordic-Walking gefunden und das Training auch nach der Reha fortgeführt. Die Reha sollte also auch die Möglichkeit bieten, verschiedene geeignete Trainingsmethoden und Sportarten auszuprobieren und etwas zu finden, das einem Spaß macht. Auch in einer Gruppe fällt regelmäßiges Training oft leichter, hier kann z. B. auch das Angebot von regionalen Lungensportgruppen interessant sein ([www.lungensport.de](http://www.lungensport.de)).

Lesen Sie im nächsten Artikel mehr über Patientenschulung, Verhaltenstraining und Beratung in der Reha.

**Referenzen:**

Gloeckl R, Schneeberger T, Jarosch I, Kenn K. Rehabilitation und Trainingstherapie bei chronisch obstruktiver Lungenerkrankung. Dtsch Arztebl Int. 2018 Feb 23;115(8):117-123. doi: 10.3238/arztebl.2018.0117.