

Rheuma: Angeleitetes Training motiviert zu mehr Bewegung

Datum: 15.06.2022

Original Titel:

Supervised intensive Exercise strengthen Exercise Health Beliefs in Patients with Axial Spondyloarthritis: A Multicentre Randomized Controlled Trial.

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler untersuchten die Auswirkungen von angeleitetem Training auf Gesundheitsüberzeugungen
- Das Training hatte auch langfristig einen positiven Einfluss auf die Überzeugungen und die Einstellungen zu Sport

MedWiss - Ein angeleitetes High Intensity Training hatte sowohl kurzfristig als auch langfristig positive Auswirkungen auf das gesundheitsbezogene Verhalten. Das Training führte bei den Teilnehmern zu einer größeren Überzeugung, dass das Training sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Diese Teilnehmer blieben auch häufiger über das Training hinaus körperlich aktiv.

Sport ist auch für Patienten mit axialer Spondyloarthritis wichtig. Eine randomisierte, kontrollierte Studie aus Skandinavien untersuchte jetzt, welchen Effekt ein regelmäßiges, angeleitetes Training auf das gesundheitsbezogene Verhalten der Patienten hatte.

Modell der Gesundheitsüberzeugungen

Die Sekundäranalyse umfasste Patienten mit axialer Spondyloarthritis im Alter von 23 bis 69 Jahren. Die Übungs- und Kontrollgruppe umfasste jeweils 50 Teilnehmer. Die Patienten der Übungsgruppe erhielten zweimal wöchentlich ein angeleitetes Ausdauer- und Kraftprogramm und zusätzlich eine frei wählbare individuelle Kardioeinheit für 3 Monate. Die Kontrollgruppe führte ihre üblichen körperlichen Aktivitäten weiter durch. Die Teilnehmer beantworteten den *Exercise Health Beliefs* Fragebogen zu Beginn, nach 3 Monaten und nach 12 Monaten. Der Fragebogen ergibt Werte zwischen 20 und 100, 100 stellt den höchsten Wert für das gesundheitsbezogene Verhalten dar. Er umfasst Fragen zu Hinderungsgründen für Sport, Vorteile von Sport, Selbsteffizienz und Einfluss von Sport auf die Erkrankung.

Positive Effekt des Trainingsprogramms für bis zu 12 Monate

Die Mehrheit (76 %) der Teilnehmer in der Übungsgruppe folgten mindestens 80 % der verschriebenen Übungsprotokolle. Es gab einen signifikanten Effekt der Intervention auf den *Exercise Health Belief* nach 3 Monaten, der geschätzte durchschnittliche Unterschied zwischen den

Gruppen betrug 4,0 (95 % KI: 1,4 bis 6,6; $p = 0,003$). Der Effekt war auch noch nach 12 Monaten deutlich (Differenz; 3,8; 95 % KI: 1,0 bis 6,6; $p = 0,008$). Teilnehmer mit höheren Werten des *Exercise Health Belief* hatten nach 12 Monaten auch einen höheren Odds Ratio (1,1; 95 % KI: 1,0 bis 1,2; $p = 0,003$) für körperliche Aktivität.

Ein angeleitetes High Intensity Training hatte sowohl kurzfristig als auch langfristig positive Auswirkungen auf das gesundheitsbezogene Verhalten. Das Training führte bei den Teilnehmern zu einer größeren Überzeugung, dass das Training sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Diese Teilnehmer blieben auch häufiger über das Training hinaus körperlich aktiv.

Referenzen:

Bilberg, A., Dagfinrud, H., & Sveaas, S. H. (2021). Supervised intensive Exercise strengthen Exercise Health Beliefs in Patients with Axial Spondyloarthritis: A Multicentre Randomized Controlled Trial. *Arthritis Care & Research*, acr.24556. <https://doi.org/10.1002/acr.24556>