

Rollator hilft bei COPD

Datum: 11.11.2020

Original Titel:

Effect of Using a Wheeled Walker on Physical Activity and Sedentary Time in People with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Randomised Cross-Over Trial

Kurz & fundiert

- 17 COPD-Patienten mit geringer körperlicher Leistungsfähigkeit bekamen zeitweise einen Rollator zur Verfügung gestellt
- Wenn die Patienten einen Rollator hatten, legten sie durchschnittlich mehr Schritte am Tag zurück
- Auf die Zeit, die die Patienten im Sitzen verbrachten, hatte der Rollator keinen nennenswerten Einfluss

MedWiss - Patienten mit einer schweren COPD, bei denen sowohl die Lungenfunktion als auch die körperliche Leistungsfähigkeit stark eingeschränkt sind, könnte ein Rollator helfen, in Bewegung zu bleiben. Laut der vorliegenden kleinen Studie legten die Patienten mehr Schritte zurück, wenn ihnen ein Rollator zur Verfügung stand.

Patienten mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) leiden typischerweise unter Atemnot. Wenn die Erkrankung bereits weit fortgeschritten ist, kann auch schon wenig Bewegung sehr kräftezehrend sein. Hinzu kommt, dass viele Patienten in einem höheren Alter an COPD erkranken, weshalb sie oftmals auch wegen ihres Alters geschwächt sind. Dennoch ist Bewegung wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Patienten mit COPD sollten daher auch dann in Bewegung bleiben, wenn es schwerfällt. Ob hier ein Rollator helfen könnte, untersuchten Wissenschaftler aus Australien, Singapur und Brasilien in einer kleinen Studie.

COPD-Patienten mit eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit bekamen zeitweise einen Rollator

An der Studie nahmen 17 Patienten mit COPD (10 Männer und 7 Frauen) teil, die in 6 Minuten nur eine Distanz von 450 m oder weniger zurücklegen konnten (6-Minuten-Gehtest). Die Patienten waren durchschnittlich 73 Jahre alt. Die Hälfte hatte eine Lungenfunktion von 33 % (Einsekundenkapazität, FEV1). Alle Patienten hatten zuvor ein Lungenrehabilitationsprogramm abgeschlossen. Die Patienten wurden insgesamt 10 Wochen lang begleitet. Diese Zeit war in zwei 5-wöchige Phasen unterteilt. Während der einen Phase bekamen die Patienten einen Rollator und während der anderen Phase mussten sie auf diesen verzichten. Mit welcher Phase der Patient begann wurde nach dem Zufallsprinzip entschieden. Alle Patienten wurden mit Fitness-Trackern ausgestattet, die sie am Handgelenk tragen konnten und die die Aktivität der Patienten

aufzeichneten. Am Ende einer jeden Phase sammelten die Wissenschaftler die Daten zur körperlichen Aktivität und zu der im Sitzen verbrachten Zeit. Auch die Rollatoren waren mit einem Messgerät ausgestattet, sodass bestimmt werden konnte, welche Distanz mit ihm zurückgelegt wurde. Die Wissenschaftler untersuchten, ob sich die Nutzung eines Rollators auf die tägliche körperliche Aktivität und auf die Zeit, die die Patienten sitzend verbrachten, auswirkte.

Mit einem Rollator legten die Patienten täglich mehr Schritte zurück

Die Auswertung der Daten ergab, dass die Patienten täglich mehr Schritte zurücklegten, wenn sie den Rollator zur Verfügung hatten – und zwar durchschnittlich 707 Schritte am Tag mehr. Außerdem zeigte sich der Trend, dass Patienten im Alltag weniger unter Atemnot litten, wenn sie den Rollator nutzen konnten. Um herauszufinden, ob dieser Trend tatsächlich relevant ist oder ob es sich hier nur um einen Zufall handelte, sind noch weitere Analysen nötig. Was die Zeit im Sitzen anging, so schien der Rollator keinen Einfluss auf diese zu haben. Durchschnittlich legten die Patienten mit dem Rollator pro Woche eine Strecke von 4504 m zurück.

Patienten, die in ihrer Lungenfunktion und ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit stark eingeschränkt sind, könnte somit ein Rollator helfen, in Bewegung zu bleiben. Mit dem Rollator erhöhten die Patienten nämlich ihre tägliche Anzahl an Schritten. Es ist jedoch zu beachten, dass es sich hier um eine sehr kleine Studie handelt. Weiter Forschung ist nötig, um ein aussagekräftiges Ergebnis zu erhalten.

Referenzen:

Hill K, Ng LWC, Cecins N, Formico VR, Cavalheri V, Jenkins SC. Effect of Using a Wheeled Walker on Physical Activity and Sedentary Time in People with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Randomised Cross-Over Trial. *Lung*. 2019 Dec 11. doi: 10.1007/s00408-019-00297-2. [Epub ahead of print]