

Sportübungen und Walking machen COPD-Patienten fitter als Physiotherapie allein

Datum: 05.12.2018

Original Titel:

Effectiveness of a combined exercise training and home-based walking programme on physical activity compared with standard medical care in moderate COPD: a randomised controlled trial.

MedWiss - COPD-Patienten profitieren von körperlicher Aktivität. Wer in Bewegung bleibt, tut auch etwas dafür, dass die zunehmende Atemnot bei Aktivitäten gebremst wird. Doch was mobilisiert COPD-Patienten besser: herkömmliche Physiotherapie oder eine Kombination aus Sportübung und Walking?

Bei einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) erleben die Betroffenen, dass sie schneller außer Atem sind bis hin zur Atemnot. Als Folge werden manchmal Anstrengungen vermieden. Dieses schonende Verhalten kann aber in einen Teufelskreis führen: Durch weniger Bewegung und Aktivität bauen die Patienten Muskelmasse ab und verlieren an Ausdauer und geraten so noch schneller außer Atem.

Zehn Wochen Physiotherapie oder Sportübungen in Kombination mit Walking

Daher ist es für Menschen mit COPD wichtig, in Bewegung zu bleiben. Wie das genau am besten aussieht, ist aber noch nicht abschließend erforscht. Physiotherapie kann eine Methode sein, um beweglich und fit zu bleiben. Forscher aus den Niederlanden haben in einer Untersuchung verglichen, wie ein zehnwöchiges Trainingsprogramm in Kombination mit einem Walkingprogramm, dass die Patienten von zu Hause aus absolvieren, im Vergleich zu der üblichen Physiotherapie abschnitt.

Kleine Studie sieht nachweisliche Vorteile des kombinierten Bewegungsprogramms

An der Untersuchung nahmen 52 Patienten mit einer stabilen COPD (GOLD-Grad II) teil, die an Atemnotbeschwerden litten. Die Forscher ermittelten zum Beginn der Untersuchung und nach zehn Wochen wie körperlich aktiv die Patienten täglich waren. Mit einem 6-minütigen Gehstest wurde die Leistungsfähigkeit der Patienten ermittelt. Außerdem befragten die Wissenschaftler die Teilnehmer zu ihrer gesundheitsbezogenen Lebensqualität und ermittelten die Selbstwirksamkeit der Übungen.

Teilnehmer waren nach zehn Wochen nachweislich leistungsfähiger

Die Wissenschaftler stellten fest, dass die Kombination aus Training und Walkingprogramm die tägliche körperliche Aktivität der Teilnehmer nachweislich um etwa 26 Minuten pro Tag steigerte im Vergleich zur Kontrollgruppe, die normale Physiotherapie erhielt. Auch auf die Leistungsfähigkeit hatte die Kombination aus Sportübungen und Walking einen nachweisbaren Einfluss.

Kombination schnitt besser ab als Physiotherapie alleine

Zusammenfassend schnitt die Kombination aus Sportübungen und Walkingprogramm, das die Teilnehmer von zu Hause aus absolvierten, besser ab als Physiotherapie alleine hinsichtlich der Verbesserung der körperlichen Aktivität von Patienten mit milder COPD.

Referenzen:

de Roos P, Lucas C, Strijbos JH, van Trijffel E. Effectiveness of a combined exercise training and home-based walking programme on physical activity compared with standard medical care in moderate COPD: a randomised controlled trial. *Physiotherapy*. 2018 Mar;104(1):116-121. doi: 10.1016/j.physio.2016.08.005. Epub 2017 Jul 14.