

Sportprogramm bei CED: Was bringen Walking und Krafttraining im Wechsel?

Datum: 27.05.2024

Original Titel:

DOP13 Effect of 8 weeks of combined aerobic and resistance exercise on quality of life, muscle strength, aerobic capacity, and disease activity in patients with Inflammatory Bowel Disease; a parallel group randomized clinical trial

Kurz & fundiert

- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED): Häufig Verlust von Muskelmasse
- Besserung von Lebensqualität, Muskelkraft, aerober Kapazität und Krankheitsaktivität mit Sport?
- Klinische, randomisierte Parallelgruppenstudie mit 64 Teilnehmern mit CED
- Kombiniertes Ausdauer- und Widerstandstraining über 8 Wochen
- Bessere Lebensqualität und aerobe Kapazität, keine Sicherheitsbedenken
- Keine Verbesserung der Muskelkraft durch 8-wöchige Trainingsintervention

MedWiss - Regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining fördert laut aktueller Studiendaten die Lebensqualität von Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED). Untersucht wurde eine 8-wöchige Trainingsintervention mit Walking und Kraftübungen.

Der Verlust von Muskulatur (Sarkopenie) ist bei Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) ein häufiges Problem. Eine aktuelle Studie aus dem Iran hat nun die Auswirkungen eines 8-wöchigen kombinierten Ausdauer- und Krafttrainingsprogramms auf die Lebensqualität, Krankheitsaktivität, Muskelkraft und aerobe Leistungsfähigkeit bei Menschen mit CED bewertet.

CED: Problem Muskelverlust - hilft Sport?

Zur Untersuchung der Fragestellung wurde eine einfach verblindete, klinische, randomisierte Parallelgruppenstudie durchgeführt. Eingeschlossen wurden Patienten im Alter von 18 - 65 Jahren mit einer bestätigten CED-Diagnose. Ausschlusskriterien für eine Studienteilnahme waren aktive Krebserkrankungen, die Einnahme systemischer Kortikosteroide sowie moderate bis starke körperliche Aktivität von mehr als 150 Minuten/Woche. Die Teilnehmer wurden jeder Gruppe durch Block-Randomisierung im Verhältnis 1:1 zugeordnet. Die Intervention bestand aus Walking an geraden Tagen und 6 Widerstandsübungen an ungeraden Tagen. Der primäre Endpunkt war die Lebensqualität der Patienten, gemessen anhand einer iranischen Version des ibdq-9-Fragebogens. Zu den sekundären Endpunkten gehörten der Schweregrad der CED, die Muskelkraft, ein 6-Minuten-Gehtest und ein 30-Sekunden-Aufstehetest. Die Muskelkraft wurde mit einem

Handdynamometer gemessen.

Walking und Widerstandstraining an abwechselnden Tagen

Insgesamt wurden 64 Patienten in die Studie aufgenommen. Während der Nachbeobachtungszeit verließen 13 Patienten, 8 aus der Interventionsgruppe und 5 aus der Kontrollgruppe, die Studie. Es standen folglich die Daten von 51 Patienten für die Auswertung zur Verfügung. Hiervon waren 28 Frauen und 23 Männer, mit einem Durchschnittsalter von 34,9 Jahren (\pm 10,57 Jahre). Im Gegensatz zur Kontrollgruppe zeigte die Interventionsgruppe eine signifikante Steigerung der allgemeinen Lebensqualität (40,29 - 47,75; $p = 0,005$), insbesondere in den Bereichen intestinaler Symptome ($p = 0,01$) und systemischer Symptome ($p = 0,004$). Der Schweregrad (Partial-Mayo-Score) sank bei Patienten mit Colitis ulcerosa signifikant mit der Intervention, nicht jedoch in der Kontrollgruppe. Der Schweregrad (Harvey-Bradshaw-Index) bei Morbus Crohn veränderte sich hingegen in keiner der Gruppen.

Es gab keine trainingsbedingten schwerwiegenden Komplikationen. Der 6-Minuten-Gehtest erhöhte sich in der Trainingsgruppe signifikant, nicht jedoch in der Kontrollgruppe. Der 30-Sekunden-Aufstehetest veränderte sich in beiden Gruppen nicht wesentlich. Von den untersuchten Muskeln (Griffkraft, Schulterabduktor, Hüftbeuger, Kniestrecker und Ellenbogenbeuger) nahm in beiden Gruppen nur die Kraft der Kniestreckung zu.

Kurzes körperliches Training verbessert Lebensqualität und Leistungsfähigkeit bei CED, aber nicht Muskelkraft

Ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining, so das Fazit, kann bei Menschen mit CED die Lebensqualität und die Ausdauer erheblich verbessern. Laut der Studienautoren gibt es keine Sicherheitsbedenken. Die Trainingsintervention verbesserte bei Menschen mit Colitis Ulcerosa den klinischen Schweregrad, bei Menschen mit Morbus Crohn konnte dies nicht gezeigt werden. Die Muskelkraft verbesserte sich im Vergleich der beiden Gruppen nicht signifikant, dies könnte jedoch auf die kurze Dauer der Intervention zurückzuführen sein.

Referenzen:

S Mirmoosavi, F Alborzi Avanaki, M Javaherian, B Tabatabaei, DOP13 Effect of 8 weeks of combined aerobic and resistance exercise on quality of life, muscle strength, aerobic capacity, and disease activity in patients with Inflammatory Bowel Disease; a parallel group randomized clinical trial, Journal of Crohn's and Colitis, Volume 18, Issue Supplement_1, January 2024, Page i96