

Studie in 21 Dialysezentren: Nieren-Patient:innen profitieren von Bewegungsübungen

Patient:innen, die während der Blutwäsche leichte Bewegungsübungen absolvieren, sind körperlich fitter und müssen seltener im Krankenhaus behandelt werden. Das ist das Ergebnis einer groß angelegten Studie eines Konsortiums unter Leitung der Technischen Universität München (TUM). Aus Sicht der Forschenden sollte ein Training während der Dialyse zum Standard-Angebot werden.

Bei rund 80.000 Menschen in Deutschland ist die Nierenfunktion so stark eingeschränkt, dass sie sich mehrmals wöchentlich einer Dialyse unterziehen müssen. Betroffene leiden oft an zusätzlichen Gesundheitsproblemen wie Diabetes und Herzerkrankungen. „Einschränkungen durch die Erkrankungen aber auch der Zeitaufwand durch die Dialyse sorgen oft dafür, dass die Betroffenen sich sportlich kaum betätigen. Da wollten wir ansetzen“, sagt Studienleiter Martin Halle, Professor für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin an der TUM.

Individualisiertes Training

An der Studie, die im „New England Journal of Medicine - Evidence“ erschienen ist, haben rund 1000 Patient:innen in 21 deutschen Dialysezentren teilgenommen. „Damit haben wir eine der weltweit größten Studien zu sportlicher Aktivität bei spezifischen Erkrankungen auf die Beine gestellt“, sagt Martin Halle. Ein Abgleich mit Daten von Krankenversicherungen ergab, dass die Zusammensetzung der Teilnehmenden in Bezug auf Aspekte wie Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand repräsentativ für die Dialysepatient:innen in Deutschland war.

Über einen Zeitraum von zwölf Monaten absolvierten eine Hälfte der Teilnehmer:innen mindestens einmal, optimal dreimal wöchentlich während ihrer Dialyse ein begleitetes Training, während die andere nur medizinisch betreut wurde. Das Training beinhaltete 30 Minuten Ausdauertraining mit einem Ergometer und weitere 30 Minuten Übungen mit Gewichten, elastischen Bändern oder Bällen. Die Übungen wurden jeweils individuell an die Möglichkeiten der Patient:innen angepasst.

Verbesserungen in standardisierten Tests

Nach einem Jahr hatte sich der Gesundheitszustand der Teilnehmenden deutlich verbessert. Unter anderem konnten sie häufiger innerhalb einer Minute aus dem Sitzen aufstehen als zu Beginn und innerhalb von sechs Minuten längere Laufstrecken zurücklegen. In der Kontrollgruppe waren diese Werte am Ende sogar niedriger als zu Beginn.

„Solche standardisierten Tests wirken zunächst einmal nicht sehr alltagsnah“, sagt Martin Halle. „Tatsächlich zeigen die Ergebnisse aber einen Gewinn an Lebensqualität und Selbstbestimmung. Die Betroffenen können beispielsweise zu Hause ohne Unterstützung aus einem Sessel aufstehen, was vorher nicht immer der Fall war.“ Ein weiteres Zeichen für die positiven Auswirkungen des Trainings: Die Zahl der Tage, die Teilnehmende innerhalb des Studienzeitraums im Krankenhaus verbrachten, war mit einem regelmäßigen Training nur halb so groß wie in der Kontrollgruppe - zwei Tage im Mittel im Vergleich zu fünf.

Geringe Kosten pro Trainingseinheit

„Für mich sprechen die Ergebnisse eine deutliche Sprache“, sagt Martin Halle. „Mit vergleichsweise geringem Aufwand können wir die Gesundheit der Betroffenen verbessern und zudem Kosten für das Gesundheitssystem senken.“ Nach Berechnungen der Forschenden lägen die Kosten für ein individualisiertes Training ungefähr bei 25 Euro pro Trainingseinheit und Person.

Den Abschlussbericht zu der Studie, die aus dem Innovationsfonds der Krankenkassen finanziert wurde, hat das Konsortium DiaTT (Dialyse Trainings-Therapie) dem Gemeinsamen Bundesausschuss der Krankenkassen überreicht. In diesem Gremium wird schließlich darüber entschieden, ob Training während der Dialyse zu einem Angebot für alle Versicherten wird. „Ich hoffe, dass unser Trainingsprogramm zur Kassenleistung wird“, sagt Martin Halle. „Unsere Studie zeigt, wie wichtig ein ganzheitlicher Blick auf Gesundheit gerade bei alten und gebrechlichen Patienten ist. High-Tech-Medizin ist wichtig, ihr volles Potenzial kann sie aber nur in Kombination mit anderen Feldern wie der Präventionsmedizin erreichen.“ In den kommenden Jahren sollen die Studienteilnehmer:innen weiter begleitet werden, um mehr über die Effekte eines langfristigen Trainings in Erfahrung zu bringen.

Weitere Informationen:

DiaTT-Konsortialpartner waren neben der TUM die Universitätsklinik Köln, das Universitätsklinikum Freiburg, das Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V., die Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für chronisch Nierenkranke e.V., der Bundesverband Niere e.V. sowie die Krankenkassen Techniker, AOK Plus und Barmer - Landesvertretung Sachsen.

Website des Konsortiums: <http://www.diatt.de/>

Lehrstuhl für für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin an der TUM:

<https://www.sport.mri.tum.de>

Professorenprofil Martin Halle: <https://www.professoren.tum.de/halle-martin/>

Broschüre und Beispielvideos: <http://www.diatt.de/de/training/>

Originalpublikation:

K. Anding-Rost, G. von Gersdorff, P. von Korn, G. Ihorst, A. Josef, M. Kaufmann, M. Huber, T. Bär, S. Zeißler, S. Höfling, C. Breuer, N. Gärtner, M.J. Haykowsky, S. Degenhardt, C. Wanner, M. Halle, for DiaTT Study Group. "Exercise during Hemodialysis in Patients with Chronic Kidney Failure". NEJM Evidence (2023). DOI: 10.1056/EVIDOa2300057