

Training hilft bei Vorhofflimmern

Datum: 14.12.2022

Original Titel:

Exercise training and atrial fibrillation: a systematic review and literature analysis

Kurz & fundiert

- Angemessenes körperliches Training zeigte gute Erfolge bei Vorhofflimmern
- Es wurden 9 Studien mit insgesamt 882 Patienten ausgewertet
- Die Trainingsprogramme bestanden meist aus einer Kombination von Ausdauer- und Krafttraining

MedWiss - Körperliche Inaktivität sowie eine niedrige kardiorespiratorische Fitness wurden bereits als signifikante Risikofaktoren für viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen identifiziert. In gleicher Weise wurde ein höheres Maß an körperlicher Aktivität bei gesunden Probanden mit einem geringeren Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Italienische Wissenschaftler sind in einem aktuellen Überblicksartikel der Frage nachgegangen, ob körperliches Training als ergänzende Behandlung von Vorhofflimmern geeignet ist.

Review über 9 randomisierte Studien und 882 Patienten zu körperlichem Training

Neun *randomisierte kontrollierte* Studien an insgesamt 882 Patienten von mittlerer (n = 4) bis guter (n = 5) Qualität wurden in die Analyse einbezogen. Die Studiendauer lag zwischen 8 bis 16 Wochen. Das Training bestand aus einer Kombination von betreuten ambulanten Programmen mit Schwerpunkt auf aerobem Ausdauertraining (Gehen, Laufband und Fahrradergometer) und Krafttraining. Es wurden signifikante Verbesserungen des 6-Minuten-Gehtests, der maximalen Sauerstoffaufnahme und der Lebensqualität erzielt.

Maximale Sauerstoffaufnahme und Lebensqualität verbesserten sich

Angemessenes körperliches Training kann bei Patienten mit Vorhofflimmern zu einem günstigen kardiovaskulären Ergebnis führen. Bis auf wenige schwerwiegende Nebenwirkungen hat sich das Bewegungstraining als sicher erwiesen. Die Studienautoren empfehlen deshalb, eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining im Rahmen einer multidisziplinären Behandlung einzubinden.

Referenzen:

Leggio, M., Fusco, A., Coraci, D., Villano, A., Filardo, G., Mazza, A., Loreti, C., Serafini, E., Biscotti, L., Bernabei, R., Padua, L., & Giovannini, S. (2021). Exercise training and atrial fibrillation: A systematic review and literature analysis. In *European Review for Medical and Pharmacological Sciences* (Vol. 25, Issue 16, pp. 5163-5175). https://doi.org/10.2635/eurrev_202108_26530