

Walking-Programm: Auch ohne Betreuungsprogramm wirkungsvoll

Datum: 12.09.2018

Original Titel:

Effect on health-related quality of life of ongoing feedback during a 12-month maintenance walking programme in patients with COPD: a randomized controlled trial.

MedWiss - Die Sportarten Walking und auch Nordic Walking sind für COPD-Patienten geeignet. Ein Feedback-Programm, das australische Forscher getestet haben, zeigte keine Vorteile gegenüber Patienten, die ohne zusätzliche Betreuung trainierten.

Sport ist wichtig bei COPD. Es stärkt die Lunge und Muskeln und hält fit. Es gibt verschiedene Sportarten, die geeignet sind für COPD-Patienten, eine davon ist Walking. Die zügigen sportlichen Spaziergänge trainieren vor allem die Ausdauer. Forscher aus Australien haben nun untersucht, ob Feedback während eines Walking-Programms sich positiv auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität auswirkt.

Bietet Feedback-Programm Vorteile?

Dazu untersuchten sie, ob es Unterschiede zwischen zwei Gruppen von COPD-Patienten gab, die nach zwei Monaten geleiteten Walking-Trainings weitere 12 Monate ohne Trainer walken gehen sollten. Eine der beiden Gruppen bekam regelmäßig Rückmeldungen z. B. in Telefongesprächen, per Biofeedbackmessung und aufeinander aufbauenden Zielsetzungen.

Statistisch waren keine Unterschiede zu finden

Insgesamt 75 Teilnehmer durchliefen das gesamte Training. Bei der Auswertung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität fanden die australischen Forscher keinen statistisch nachweisbaren Unterschied zwischen den beiden Gruppen nach dem Ende des Programms.

Dranbleiben und angemessen trainieren

Damit machte regelmäßiges Feedback das Walking-Programm nicht wirkungsvoller. Sich regelmäßig mit einer angemessenen Belastung sportlich zu betätigen, kann COPD-Patienten viel bringen, auch ganz ohne ein komplexes Feedback-Programm. Die Hauptsache dabei ist dran zu bleiben. Dazu ist es hilfreich, wenn man eine geeignete Sportart findet, die einem Spaß macht und sich mit anderen zusammen zu tun.

Sind Sie COPD-Patient und machen regelmäßig Sport? Erzählen Sie und von Ihrer liebsten Trainingsart ist und wie Sie sich motivieren. Schreiben Sie uns eine E-Mail an info@deutschesgesundheitsportal.de.

Referenzen:

Wootton SL, McKeough Z, Ng CLW, Jenkins S, Hill K, Eastwood PR, Hillman D, Jenkins C, Cecins N, Spencer L, Alison J.

Effect on health-related quality of life of ongoing feedback during a 12-month maintenance walking programme in patients with COPD: a randomized controlled trial. *Respirology*. 2018 Jan;23(1):60-67. doi: 10.1111/resp.13128. Epub 2017 Jul 30.