

Auch ohne Trainer effektiv: Sport bei Asthma

Datum: 31.05.2022

Original Titel:

Effects of an unsupervised pedometer-based physical activity program on daily steps of adults with moderate to severe asthma: a randomized controlled trial.

DGP - Sport mit einem Trainer kann für Menschen mit Asthma Vorteile haben. Aber wie sieht es mit Sport ohne Trainer aus? Dieser Frage sind Wissenschaftler aus Brasilien in einer aktuellen Untersuchung nachgegangen.

Sport hält fit. Das gilt auch bei Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Asthma. Dabei kann Sport nicht nur den Gesundheitszustand verbessern, sondern auch die Lebensqualität verbessern. Aus vorherigen Untersuchungen war bekannt, dass Sport mit einem Trainer Vorteile für Menschen mit Asthma hat. In einer aktuellen Untersuchung schauten Wissenschaftler aus Brasilien, ob das auch auf unbetreutes Training zutrifft.

Verbessert unbetreutes Sportprogramm die Gesundheit von Asthmapatienten?

Sie untersuchten, welchen Effekt ein 12-wöchiges, unbetreutes Aktivitätsprogramm mit einem Schrittzähler auf die Anzahl der täglichen Schritte sowie klinische und psychologische Faktoren bei Menschen mit Asthma hatte.

Patienten mit einem stabilen mittleren bis schwerem Asthma wurden ermuntert, täglich 30-minütige Spaziergänge zu unternehmen. Im Rahmen des Programms wurden sie zufällig in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Patientengruppe erhielt einen Schrittzähler und individuelle Ziele, wie viele Schritte sie am Tag machen sollten. Die andere Gruppe diente als Kontrolle.

Mehr Bewegung und mehr Wohlbefinden?

Die Forscher werteten anschließend aus, ob es Veränderungen in der Anzahl der täglich gegangenen Schritte (Durchschnitt der gemachten Schritte an sechs aufeinander folgenden Tagen) gab und wie gut die Teilnehmer im 6-Minuten-Gehtest abschnitten. Außerdem untersuchten sie, wie die gesundheitsbezogene Lebensqualität und Asthmakontrolle der Patienten war und bewerteten das Maß an Ängsten und Depressionen der Patienten. Diese Untersuchungen fanden drei Monate nach dem Beginn der Studie sowie nochmals sechs bis sieben Monate nach der Einteilung in die beiden Gruppen statt.

Schrittzahl mit und ohne Schrittzähler nach sechs Monaten ohne nachweisbaren Unterschied

Insgesamt nahmen 76 Patienten teil, 30 von ihnen vollendeten die Untersuchungen. Nach drei Monaten unterschieden sich die beiden Gruppen nachweislich in ihren täglichen Schritten und im 6-Minuten-Gehtest. Diese Unterschiede waren aber nach den sechs bis sieben Monaten statistisch

nicht mehr nachweisbar.

Auch unbetreutes Sportprogramm erhöht körperliche Aktivität

Hinsichtlich der Effektivität eines unbetreuten Sportprogramms schlussfolgern die Forscher, dass es wirksam ist. Die Anzahl der täglich gegangenen Schritte der Teilnehmer hatte sich erhöht. Die Verwendung eines Schrittzählers oder Fitnessstrackers kann also durchaus motivieren sich mehr zu bewegen, aber es geht auch ohne. Was für einen selbst gut funktioniert, ob alleine, mit Schrittzähler oder vielleicht in einer Sportgruppe, lohnt sich auszuprobieren.

Referenzen:

Coelho CM, Reboredo MM, Valle FM, Malaguti C, Campos LA, Nascimento LM, Carvalho EV, Oliveira JCA, Pinheiro BV. Effects of an unsupervised pedometer-based physical activity program on daily steps of adults with moderate to severe asthma: a randomized controlled trial. J Sports Sci. 2018 May;36(10):1186-1193. doi: 10.1080/02640414.2017.1364402. Epub 2017 Aug 11.



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“