

## Atemphysiotherapieübungen für zu Hause: effektiv und kostenlos

**Datum:** 06.06.2018

**Original Titel:**

Physiotherapy breathing retraining for asthma: a randomised controlled trial.

Neben der Behandlung mit Medikamenten sind auch nicht-medikamentöse Anwendungen Teil der Asthmatherapie. So sollen Patienten z. B. in Asthaschulungen lernen, besser mit ihrer Erkrankung umzugehen. Dazu gehören Dinge wie die Korrekte Messung und Auswertung von Peak-Flow-Werten oder wie man sich bei einem Asthmaanfall richtig verhält. Auch Techniken, die in Fällen akuter Atemnot, wie etwa die Lippenbremse oder Positionen, die das Atmen erleichtern, können erlernt werden. Auch Lungensport kann helfen, die Gesundheit der Patienten zu fördern. Eine Maßnahme, die nun auch Eingang in die Leitlinien zu Diagnose und Behandlung von Asthma gefunden hat ist die Atemphysiotherapie.

### **Atemphysiotherapie stärkt die Atemmuskulatur und kann festsitzendes [Sekret](#) lösen**

Dabei soll mit speziellen Übungen zum Atmen dazu beigetragen werden atemhemmende Widerstände abzubauen, Fehlbewegungen beim Atmen zu korrigieren, festsitzendes [Sekret](#) zu lösen, eine bessere Ventilation der Atemwege zu erzielen und die Atemmuskulatur gekräftigt werden. Leider ist eine Atemphysiotherapie nicht immer für alle Patienten verfügbar. Noch nicht oft genug wird sie in die Standardversorgung integriert, zu selten vom Behandelnden Arzt verschrieben oder ein Termin bei einem entsprechend spezialisierten [Physiotherapeuten](#) ist schwierig zu bekommen.

Im Vereinigten Königreich haben daher Mediziner, Forscher und Physiotherapiespezialisten ein Atemtrainingsprogramm entwickelt, das Patienten bequem selbst durchführen können. „*Breathing Freely*“ haben sie das Programm benannt, zu Deutsch „Frei Atmen“. Wie wirksam das von den Patienten selbst durchgeführte Programm ist, haben Wissenschaftler in einer Studie überprüft. Die Ergebnisse wurden nun im renommierten Magazin *The Lancet Respiratory Medicine* veröffentlicht.

### **Forscher verteilten Übungsprogramm an Studienteilnehmer**

Die Forscher hatten Patienten, die mit Asthma in 34 Hausarztpraxen im Vereinigten Königreich behandelt wurden eingeladen an der Studie teilzunehmen. Voraussetzung war ein vom Arzt diagnostiziertes Asthma, das sie zwischen 16 und 70 Jahre alt waren und eine Einschränkung in der Lebensqualität durch die Erkrankung. Insgesamt wurden 655 Patienten ausgewählt an der Studie teilzunehmen. Die Studienteilnehmer wurden zufällig in drei Gruppen eingeteilt. 2/5 der Teilnehmer erhielten das Atemtrainingsprogramm auf DVD mit der dazugehörigen Broschüre, 1/5 der Teilnehmer erhielt drei Atemphysiotherapiesitzungen mit einem [Physiotherapeuten](#) und weitere 2/5 der Teilnehmer erhielten die übliche Standardversorgung in ihrer Hausarztpraxis. Die Teilnehmer wurden ein Jahr lang entsprechend behandelt und danach wurde geschaut, ob sich ihre Lebensqualität und ihre Asthmakontrolle verbessert hatten.

### **Beide Maßnahmen schnitten gleich gut ab, Lebensqualität verbesserte sich**

Die Lebensqualität der Studienteilnehmer wurde mittels eines Fragebogens ermittelt. Sowohl bei der Atemphysiotherapie mit persönlicher Betreuung, als auch bei der Gruppe, die mit der DVD Atemübungen selbst trainiert hatte, waren die Werte für die Lebensqualität höher als bei der Standardtherapie. Zwischen den beiden Formen der Atemphysiotherapie fanden die Forscher keine Unterschiede, beide Maßnahmen schnitten gleich gut ab. Auf die zugrundeliegende [Entzündung](#) und der Lungenfunktion hatten die Maßnahmen zwar keinen Einfluss, aber sie konnten die Lebensqualität der Asthma-Patienten dennoch deutlich verbessern.

### **Übungen aus dem „*Breathe Freely*“-Programm sind online kostenlos verfügbar**

Auch wenn Atemphysiotherapie noch nicht für alle Patienten gleichermaßen zugänglich ist, muss das nicht bedeuten, dass sie nichts tun können. Die Studie zeigt, dass selbst durchgeführte Atemphysiotherapieübungen genauso effektiv sein können, wie die Übungen gemeinsam mit einem spezialisierten Physiotherapeuten. Die Übungen können die Lebensqualität von Asthma-Patienten deutlich verbessern und sind daher eine wichtige Ergänzung zu der Behandlung mit Medikamenten. Da die Übungen keinen Einfluss auf die [Entzündung](#) der Atemwege oder die Lungenfunktion haben, können sie eine Behandlung mit Medikamenten jedoch nicht ersetzen.

Die Übungen aus dem „*Breathing Freely*“-Programm sind nun kostenlos online unter <http://www.breathestudy.co.uk/> zu finden. Die Übungen sind in einfachem Englisch beschrieben und Videos zeigen, wie die Übungen korrekt durchgeführt werden.

#### **Referenzen:**

Bruton A, Lee A, Yardley L, Raftery J, Arden-Close E, Kirby S, Zhu S, Thiruvothiyur M, Webley F, Taylor L, Gibson D, Yao G, Stafford-Watson M, Versnel J, Moore M, George S, Little P, Djukanovic R, Price D, Pavord ID, Holgate ST, Thomas M. Physiotherapy breathing retraining for asthma: a randomised controlled trial. *Lancet Respir Med*. 2018 Jan;6(1):19-28. doi: 10.1016/S2213-2600(17)30474-5. Epub 2017 Dec 14.

# 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“