

## Chronische Darmentzündung: Mit Sport gegen die Fatigue

**Datum:** 25.05.2021

**Original Titel:**

Improvement of Fatigue and Quality of Life in Patients with Quiescent Inflammatory Bowel Disease Following a Personalized Exercise Program

**Kurz & fundiert**

- 22 CED-Patienten, die sich in [Remission](#) befanden und unter starker Fatigue litten, absolvierten ein 12-wöchiges Trainingsprogramm
- Die Kombination aus Aerobic- und Krafttraining verbesserte die Fatigue der Patienten
- Auch die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Patienten steigerte sich

**DGP - Patienten mit chronischer Darmentzündung, die sich in [Remission](#) befanden und unter starker Fatigue litten, konnten von einem 12-wöchigen Trainingsprogramm bestehend aus Aerobic und Krafttraining profitieren. Am Ende des Trainingsprogramms litten die Patienten weniger unter der Fatigue und hatten eine bessere gesundheitsbezogene Lebensqualität.**

---

Patienten mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED) leiden nicht selten unter Fatigue. Diese kann die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken. Maßnahmen, um die Fatigue zu lindern, sind somit enorm wichtig. Wissenschaftler aus den Niederlanden untersuchten, wie sich ein personalisiertes, intensives Trainingsprogramm auf die Fatigue, auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität und auf die kardiorespiratorische Fitness von Patienten in Remission auswirkte.

### **CED-Patienten mit schwerer Fatigue nahmen an einem 12-wöchigen Trainingsprogramm teil**

25 Patienten mit chronischer Darmentzündung, die sich in Remission befanden und unter starker Fatigue litten, nahmen an der Pilotstudie teil. Die Patienten waren im Durchschnitt 45 Jahre alt. 22 Patienten absolvierten das 12-wöchige Trainingsprogramm. Dieses setzte sich aus 3 einstündigen Einheiten pro Woche zusammen und bestand aus Aerobic und Krafttraining. Die Intensität wurde an die jeweilige Fitness der Patienten angepasst. Zudem wurde das Ausmaß der Fatigue (*Checklist Individual Strength*) und die gesundheitsbezogene Lebensqualität (*32-item IBD questionnaire*) der Patienten ermittelt - und zwar vor Beginn und nach dem Trainingsprogramm.

## **Nach Beenden des Trainingsprogramms litten die Patienten weniger unter Fatigue**

Nach dem Trainingsprogramm hatte sich das Ausmaß der Fatigue bei den Patienten signifikant reduziert (von 105 Punkte auf 66 Punkte,  $p < 0,001$ ). Auch bezüglich der gesundheitsbezogenen Lebensqualität konnten die Wissenschaftler Verbesserungen beobachten (von 156 Punkte auf 176 Punkte;  $p < 0,001$ ). Bei einer genaueren Betrachtung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität zeigten sich Verbesserungen im emotionalen Bereich, im sozialen Bereich und bei systemischen Beschwerden. Darmsymptome veränderten sich hingegen nicht. Ein nach dem Trainingsprogramm wiederholter kardiopulmonaler Belastungstest (CPET) zeigte signifikante Verbesserungen in der maximalen Leistung, die die Patienten aufbringen konnten.

Ein personalisiertes, intensives Trainingsprogramm konnte Patienten mit einer chronischen Darmentzündung in Remission helfen, die Fatigue zu reduzieren und die gesundheitsbezogene Lebensqualität zu verbessern.

### **Referenzen:**

van Erp LW, Roosenboom B, Komdeur P, Dijkstra-Heida W, Wisse J, Horjus Talabur Horje CS, Liem CS, van Cingel REH, Wahab PJ, Groenen MJM. Improvement of Fatigue and Quality of Life in Patients with Quiescent Inflammatory Bowel Disease Following a Personalized Exercise Program. Dig Dis Sci. 2020 Apr 1. doi: 10.1007/s10620-020-06222-5. [Epub ahead of print]

# 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“