

COPD: Atemübungen können helfen

Datum: 28.06.2022

Original Titel:

Effects of Breathing Exercises in Patients With Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Systematic Review and Meta-Analysis

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler untersuchten, wie sich verschiedene Atemübungen auf COPD-Patienten auswirkten
- Sie fassten die Ergebnisse von 19 Studien zusammen und werteten sie neu aus
- Verschiedene Atemübungen wirkten sich auf unterschiedliche Weise positiv auf die Atmung und die Lebensqualität der Patienten aus
- Die Aussagekraft der Studien war allerdings nur gering bis moderat, weshalb diesbezüglich zukünftig noch weitere Forschung nötig ist

DGP - Wissenschaftler untersuchten in der vorliegenden Studie, ob und in wie weit Patienten mit COPD von verschiedenen Atemübungen profitierten. Hierzu nutzen sie die Ergebnisse von bereits veröffentlichten Studien und fassten sie zusammen. Sie stellten fest, dass sich verschiedene Übungen auf unterschiedliche Weise positiv auf die Atmung und die Lebensqualität der Patienten auswirken können.

Die [chronisch obstruktive Lungenerkrankung](#) (COPD) geht typischerweise mit Atembeschwerden einher. Da liegt es nahe, dem Problem ein Stück weit mit Atemübungen begegnen zu wollen. Doch wie genau wirken sich bestimmte Atemübungen auf COPD-Patienten aus? Was können Atemübungen bei den Patienten bewirken? Mit diesen Fragen haben sich bereits einige Studien beschäftigt. Um einen Überblick über die Ergebnisse dieser Studien zu bekommen, führten Wissenschaftler aus Thailand und den USA gemeinsam eine Übersichtsarbeit durch, in der sie die Ergebnisse der Studien zusammenfassten und neu auswerteten.

Die Wissenschaftler fassten die Ergebnisse von 19 Studien zusammen

Wissenschaftler suchten in internationalen Datenbanken nach geeigneten Studien, die bis Mai 2018 veröffentlicht wurden. Insgesamt 19 Studien erfüllten ihre Anforderungen. Sie beinhalteten Daten von insgesamt 745 COPD-Patienten. Die Wissenschaftler bewerteten die Aussagekraft der Studien als gering bis moderat.

COPD-Patienten profitierten von Atemübungen

Die Wissenschaftler stellten bei der Analyse der Daten fest, dass sich die Atemfrequenz im Vergleich zur [Kontrollgruppe](#) durch Atemübungen verbesserte. Dies war sowohl bei der Lippenbremse, bei der Zwerchfellatmung und bei kombinierten Atemübungen der Fall. Zusätzlich verbesserte die Lippenbremse das Atemzugsvolumen (das Luftvolumen pro Atemzug), die Einatmungszeit und die Gesamtatmungszeit (Gesamtzeit eines Atemzugs). Singen wirkte sich hingegen positiv auf die körperlichen Komponenten der Lebensqualität aus. Trotz der positiven Effekte: auf Atemnot schienen die Atemübungen keinen Einfluss zu haben.

Atemübungen wie die Lippenbremse, die Zwerchfellatmung, Singen oder eine Kombination aus Atemübungen konnten sich somit positiv auf die Atmung und die Lebensqualität auswirken. Die Aussagekraft der Studien, auf der diese Erkenntnisse basierten, stuften die Wissenschaftler allerdings nur als gering bis moderat ein. Weitere Forschung zu dieser Thematik wäre somit wünschenswert.

Referenzen:

Ubolnuar N, Tantisuwat A, Thaveeratitham P, Lertmaharit S, Kruapanich C, Mathiyakom W. Effects of Breathing Exercises in Patients With Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Systematic Review and Meta-Analysis. Ann Rehabil Med. 2019 Aug;43(4):509-523. doi: 10.5535/arm.2019.43.4.509. Epub 2019 Aug 31.

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“