

COPD den Tanz ansagen

Datum: 14.03.2023

Original Titel:

"Let's Boogie": FEASIBILITY OF A DANCE INTERVENTION IN PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE

Kurz & fundiert

- 20 COPD-Patienten nahmen 8 Wochen lang an Tanzstunden teil (zweimal die Woche je eine Stunde)
- Es konnten unter anderem bei folgenden Faktoren Verbesserungen beobachtet werden:
 - Körperliche Leistungsfähigkeit
 - Gleichgewicht
 - Krankheitsbezogene Lebensqualität

DGP - Patienten mit COPD konnten von regelmäßigen Tanzstunden profitieren. Zu diesem Ergebnis kam die kleine vorliegende Studie. So verbesserten sich sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit als auch das Gleichgewicht als auch die krankheitsbezogene Lebensqualität der Patienten.

Bewegung ist gesund. Das gilt auch für Patienten mit COPD. Für den regelmäßigen Sport muss jedoch der innere Schweinehund überwunden werden, was nicht immer leicht ist. Umso wichtiger ist es, eine sportliche Betätigung zu finden, die einem Spaß macht, sodass die Überwindung leichter fällt und man am Ball bleibt. Tanzen könnte eine solche Sportart sein. Wissenschaftler aus Kanada untersuchten, wie gut sich Tanzkurse bei Patienten mit COPD eignen.

20 COPD-Patienten nahmen regelmäßig am Tanzkursus teil

20 Patienten mit COPD (70 % Frauen, durchschnittlich 73,4 Jahre alt) nahmen acht Wochen lang an einem Tanzkursus teil. Dieser fand zweimal wöchentlich statt (jeweils eine Stunde). Die Wissenschaftler interessierten sich dafür, ob die Tanzkurse für die Patienten durchführbar waren. Aus diesem Grund untersuchten sie, wie häufig die Teilnehmer tatsächlich bei den Tanzstunden anwesend und wie zufrieden sie mit diesen waren. Außerdem wollten die Wissenschaftler herausfinden, ob sich die Tanzstunden auf die körperliche Leistungsfähigkeit, auf das Gleichgewicht, und auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Patienten auswirkten.

COPD-Patienten profitierten von den Tanzstunden

Die durchschnittliche Teilnahmequote lag bei 78 %. Und auch die Zufriedenheit mit dem Programm

war hoch. Interessant war, dass die Patienten im Hinblick auf verschiedene Faktoren von den Tanzstunden profitierten. So verbesserten sich beispielsweise die Distanz, die in 6 Minuten gehend zurückgelegt werden konnte (6-Minuten-Gehtest), das Gleichgewicht (BESTest) und die krankheitsbezogene Lebensqualität (*Chronic Respiratory Disease Questionnaire*).

Die Wissenschaftler schlussfolgerten aus diesen Ergebnissen, dass Tanzen für COPD-Patienten eine geeignete und spaßbringende Möglichkeit bietet, sich körperlich fit zu halten. Da es sich hier jedoch nur um erste Ergebnisse einer kleinen Studie handelt, ist weitere Forschung mit geeigneten Vergleichspersonen nötig, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

Referenzen:

Wshah A, Butler S, Patterson K, Goldstein R, Brooks D. „Let’s Boogie“: FEASIBILITY OF A DANCE INTERVENTION IN PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE. *J Cardiopulm Rehabil Prev.* 2019 Sep;39(5):E14-E19. doi: 10.1097/HCR.0000000000000428.



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“