

Hat hochintensives Intervalltraining (HIIT) Auswirkungen auf die Psoriasis-Arthritis?

Datum: 14.09.2018

Original Titel:

The impact of high intensity interval training on disease activity and patient disease perception in patients with psoriatic arthritis: A randomized controlled trial

DGP - Die Studie konnte keine Verschlechterungen der Krankheit durch ein *High Intensity Interval Training* sehen. Nach 3 Monaten verbesserte sich allerdings nur die *Fatigue* und dieser Effekt war nach 9 Monaten wieder verschwunden. Ein HIIT scheint daher nicht schädlich zu sein, aber auch die positiven Effekte sind sehr begrenzt.

Bewegung und Sport sind bei entzündlichen Erkrankungen der Gelenke durchaus sinnvoll. Dabei sollte jeder ein Sportprogramm finden, dass zu ihm passt. Eine Studie aus Norwegen und den USA untersuchte jetzt den Effekt von HIIT bei Psoriasis-Arthritis.

HIIT wechselt zwischen hochintensiven Intervallen und Erholung

Bei der Arthritis werden die Gelenke durch Entzündungen angegriffen. Die Gelenke schwellen, schmerzen und versteifen sich. Auf Dauer können irreparable Gelenkschäden entstehen. Bewegung ist daher wichtig, um die Gelenke beweglich zu halten und die stützenden Muskeln aufzubauen. Außerdem fördert Sport die Herzgesundheit und wirkt wohltuend auf die Psyche.

Das High Intensity Interval Training (HIIT) ist eine Trainingsform, bei der zwischen kurzen, hochintensiven Intervallen und einem Erholungsintervall gewechselt wird. Eine Trainingseinheit ist nur etwa 15 Minuten lang, da das Training enorm anstrengend ist. Das Training soll Fett verbrennen, die Ausdauer verbessern und Muskeln aufbauen und kann dabei auf verschiedenen Geräten (z. B. Laufband, Fahrrad), aber auch mit Körperübungen oder beim Schwimmen durchgeführt werden.

Die Studie untersuchte HIIT bei Patienten mit Psoriasis-Arthritis

In der Studie wurden 67 Patienten mit Psoriasis-Arthritis, darunter 43 Frauen und 24 Männer, untersucht. Diese führten 11 Wochen lang entweder ein HIIT oder ihr übliches Sportprogramm durch. Nach 3 und 9 Monaten wurde die Krankheitsaktivität und die Symptome bewertet. Dazu bewerteten die Patienten ihre Wahrnehmung der Erkrankung und bewerteten Schmerz und *Fatigue*. *Fatigue* tritt häufig im Zusammenhang mit entzündlichen Erkrankungen auf und beschreibt eine schwere Müdigkeit und Erschöpfung. Außerdem bewertete der Arzt die Anzahl der betroffenen Gelenke.

HIIT verbesserte *Fatigue* nach 3 Monate

Nach 3 Monaten konnten keine Veränderungen des Krankheitszustandes, der Krankheitsaktivität und der Schmerzen zwischen den Gruppen festgestellt werden. Nur die Fatigue verbesserte sich in der Gruppe mit HIIT. Nach 9 Monaten konnten keine Unterschiede zwischen [Kontrollgruppe](#) und HIIT-Gruppe gesehen werden.

Die Studie konnte keine Verschlechterungen der Krankheit durch ein HIIT sehen. Nach 3 Monaten verbesserte sich allerdings nur die Fatigue und dieser Effekt war nach 9 Monaten wieder verschwunden. Ein HIIT scheint daher nicht schädlich zu sein, aber auch die positiven Effekte sind sehr begrenzt.

Referenzen:

Thomsen RS, Nilsen TIL, Haugeberg G, Bye A, Kavanaugh A, Hoff M. The impact of high intensity interval training on disease activity and patient disease perception in patients with psoriatic arthritis: A randomized controlled trial. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. June 2018. doi:10.1002/acr.23614



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“