

Hochintensives Intervalltraining für Rheumapatienten

Datum: 26.07.2022

Original Titel:

Smartphone-Assisted High-Intensity Interval Training in Inflammatory Rheumatic Disease Patients: Randomized Controlled Trial

Kurz & fundiert

- Hochintensives Intervalltraining verbesserte die VO₂max sowie die gesundheitsbezogene Lebensqualität
- 40 Patienten im mittleren Alter (33 Frauen und 7 Männer)
- Patienten mit rheumatoider Arthritis, Spondyloarthritis oder systemischem Lupus erythematodes wurden in die Studie einbezogen

DGP - Hochintensives Intervalltraining, angeleitet mit einer Smartphone-App, zeigte bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen gute Ergebnisse.

Bei Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen (IRDs) liegen krankheitsbedingte Einschränkungen für ein körperliches Training vor. Im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung weisen IRD-Patienten häufig eine reduzierte maximale [Sauerstoffaufnahme](#) (VO₂max) und eine reduzierte körperliche Aktivität auf. Es wurde bereits dokumentiert, dass ein angeleitetes hochintensives Intervalltraining (HIIT) der reduzierten VO₂max und der reduzierten kardiovaskulären Gesundheit im Zusammenhang mit IRDs entgegenwirkt. Die Durchführung eines beaufsichtigten HIIT ist jedoch ressourcenintensiv.

Gemessen wurden maximale [Sauerstoffaufnahme](#) und Lebensqualität

In in einer aktuellen Studie sollte untersucht werden, ob ein 4×4-min-HIIT unter Anleitung einer Smartphone-App (Myworkout GO) ähnliche Effekte erzielen kann wie ein Standard-4×4-min-HIIT, das unter Anleitung und Aufsicht des medizinischen Personals durchgeführt wird. Die untersuchten Effekte betrafen die VO₂max und die gesundheitsbezogene Lebensqualität (HRQoL).

4×4-min-Intervalle mit Trainer oder Smartphone-App

Insgesamt 40 Patienten (33 weibliche Patienten, durchschnittliches Alter 48 Jahre, SD 12 Jahre; 7 männliche Patienten, durchschnittliches Alter 52 Jahre, SD 11 Jahre) mit diagnostizierter rheumatoider Arthritis, Spondyloarthritis oder systemischem Lupus erythematodes wurden randomisiert einer supervidierten Gruppe (SG) oder eine App-Gruppe (AG) zugeordnet. Beide Gruppen wurden angewiesen, 4×4-min-Intervalle mit einer selbstbeobachteten Anstrengungsrate

von 16 bis 17 durchzuführen, was 85 % bis 95 % der maximalen Herzfrequenz entspricht. Die Interventionen wurden 2-mal pro Woche für 10 Wochen durchgeführt. Die VO₂max und die gesundheitsbezogene Lebensqualität (HRQoL) wurden vor und nach der Trainingsperiode bewertet.

Maximale Sauerstoffaufnahme und Lebensqualität verbessert

Die VO₂max stieg ($P < 0,001$) in beiden Gruppen nach 10 Wochen HIIT, mit Verbesserungen von 3,6 (SD 1,3) ml/kg/min in der SG und 3,7 (SD 1,5) ml/kg/min in der AG. Dies wurde von einem Anstieg der Sauerstoffmenge in beiden Gruppen ($P < 0,001$) begleitet. Verbesserungen der HRQoL-Dimensionen Körperschmerz, Vitalität und soziale Funktion wurden in beiden Gruppen beobachtet ($P < 0,001$ bis $P = 0,04$). Auch hier wurden keine Unterschiede zwischen den Gruppen festgestellt.

Angeleitetes Training und Smartphone-App gleich effektiv

Ein hochintensives 4×4-Minuten-Intervalltraining erhöhte die VO₂max und die HRQoL, was zu einem reduzierten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einer verbesserten Gesundheit und Leistungsfähigkeit und einer verbesserten Lebensqualität der Patienten beiträgt, so das Resümee der Autoren. Es machte keinen Unterschied, ob die Patienten von medizinischem Fachpersonal angeleitet wurden oder das Training mit Hilfe einer Smartphone-App durchgeführt wurde. Allerdings empfiehlt es sich, mit dem Arzt abzuklären, ob ein solches Sportprogramm individuell sinnvoll ist.

Referenzen:

Haglo, H., Wang, E., Berg, O. K., Hoff, J., & Helgerud, J. (2021). Smartphone-Assisted High-Intensity Interval Training in Inflammatory Rheumatic Disease Patients: Randomized Controlled Trial. *JMIR MHealth and UHealth*, 9(10), e28124. <https://doi.org/10.2196/28124>

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“