

Hochintensives Training auch bei Morbus Bechterew

Datum: 28.09.2021

Original Titel:

High intensity exercise for 3 months reduces disease activity in axial spondyloarthritis (axSpA): a multicentre randomised trial of 100 patients

DGP – Das *High Intensity Training* reduzierte Schmerzen, Fatigue und Steifheit in den Gelenken sowie Entzündungen. Außerdem verbesserte es die Funktion und die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Das Training schien daher eher positive Effekte zu haben.

High Intensity Training ist eine Trainingsform mit kurzen, sehr intensiven Einheiten. Dabei sollten die Muskeln an die maximale Erschöpfung gebracht werden. Hauptsächlich soll so der Muskelaufbau angeregt werden. Anschließend erfolgt eine lange Regenerationszeit von bis zu mehreren Tagen. Eine Studie aus Norwegen und Schweden untersuchte jetzt die Auswirkungen dieser Trainingsform auf die axiale Spondyloarthritis.

***High Intensity Training* ist kurz aber intensiv**

Die axiale Spondyloarthritis beschreibt rheumatisch-entzündliche Erkrankungen der Wirbelsäule. Zu ihnen zählt auch Morbus Bechterew. Sport und Bewegung spielen neben verschiedenen Medikamenten eine wichtige Rolle bei der Behandlung der Erkrankung.

Die Wissenschaftler untersuchten 100 Patienten mit axialer Spondyloarthritis zwischen 20 und 70 Jahren. Sie führten entweder ein *High Intensity Training* über 3 Monate durch oder wurden angehalten ihre bisherigen Sportgewohnheiten beizubehalten. Die Gruppe, die ein *High Intensity Training* erhielt, trainierte sowohl Muskelkraft als auch das Herz-Kreislauf-System. 97 Patienten beendeten das Programm.

Das Training reduzierte Symptome bei Morbus Bechterew

Nach 3 Monaten bestimmten die Wissenschaftler die Krankheitsaktivität anhand des ASDAS (*Ankylosing Spondylitis Disease Activity Score*) und des BASDAI (*Bath Ankylosing Spondylitis Disease Activity Index*). Die Skalen bewerten Symptome und Blutwerte und ermitteln einen Wert, der die Krankheitsaktivität widerspiegelt. Umso höher der Wert, umso höher die Aktivität. Die Wissenschaftler bestimmten neben den beiden Werten aber auch [Entzündungsmarker](#), die körperliche Funktion und die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Der ASDAS und der BASDAI konnten bei Patienten mit *High Intensity Training* gesenkt werden (um 0,6 bzw. 1,2 Punkte). Auch die anderen Gesundheitsparameter besserten sich.

Das *High Intensity Training* reduzierte Schmerzen, Fatigue und Steifheit in den Gelenken sowie Entzündungen. Außerdem verbesserte es die Funktion und die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Das Training schien daher eher positive Effekte zu haben.

Referenzen:

Sveaas SH, Bilberg A, Berg IJ, et al. High intensity exercise for 3 months reduces disease activity in axial spondyloarthritis (axSpA): a multicentre randomised trial of 100 patients. *Br J Sports Med*. February 2019:bjsports-2018-099943. doi:10.1136/bjsports-2018-099943.

DCP DeutschesGesundheitsPortal

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“