

## Lebensqualität von COPD-Patienten kann durch Bildungsprogramm verbessert werden

**Datum:** 14.09.2021

**Original Titel:**

Effects of Combined Aerobic-Strength Training vs Fitness Education Program in COPD Patients

**DGP - Eine dauerhafte Verengung der Atemwege durch entzündliche Prozesse ist das Hauptsymptom der COPD. Dadurch kommt es vor allem bei körperlicher Belastung zu Atemnot, die dazu führt, dass Menschen mit COPD Belastungen vermeiden. Durch diese körperliche Schonung bauen die Betroffenen jedoch Kondition und Belastungsfähigkeit ab und ziehen sich zurück - es entsteht eine Abwärtsspirale.**

Regelmäßige körperliche Aktivität hingegen kann helfen, einen positiven Einfluss auf die Entwicklung der Krankheit zu nehmen. Es kommt zu weniger Krankenhauseinweisungen, die Atemmuskulatur wird erhalten und die Sterblichkeit verringert. Die aktive Teilnahme am alltäglichen Leben ist dazu sehr wichtig für die Lebensqualität der Betroffenen. Sportvereine und Reha-Einrichtungen bieten gezielten Lungensport an, nicht nur für Menschen mit COPD, sondern auch im Falle von anderen obstruktiven Atemwegs- und Lungenerkrankungen wie Asthma oder Mukoviszidose. Die Gruppen werden dabei von speziell ausgebildeten Übungsleitern betreut. Neben gezielter Gymnastik zum Aufbau der Atemmuskulatur werden zum Beispiel auch Atemtechniken für den Fall einer Atemnot trainiert. Die Übungen erleichtern das Atmen und damit auch den Alltag.

### **Lernen, wie man selbst die körperliche Betätigung richtig schrittweise steigert**

Eine klassische Variante des Trainings bei COPD ist eine Kombination aus betreutem Kraft- und Ausdauertraining. Im Vergleich dazu untersuchte nun eine neue Studie den Effekt eines Bildungsprogramms für sportliche Betätigung auf gesundheitsbezogene Faktoren. Das Bildungsprogramm basierte auf einem regelmäßig kontrollierten Plan mit verschiedenen Übungen, wie Nordic [Walking](#), Gruppenstunden und Zirkeltraining. Den Teilnehmern wurde dabei beigebracht, die Rate an selbstständiger körperlicher Betätigung schrittweise zu erhöhen.

### **Vergleich zwischen klassischem Training und Bildungsprogramm**

Für den Vergleich wurden Körperzusammensetzung, Gehkapazität, Muskelkraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, täglicher Energieverbrauch sowie Lebensqualität aller 28 Studienteilnehmer vor Beginn des Trainings, nach der 28-wöchigen Trainingsphase mit drei Trainingstagen pro Woche sowie nach einer 14-wöchigen Verlaufskontrolle aufgezeichnet. Die Teilnehmer litten alle an COPD ohne weitere Begleiterkrankungen und wurden zufällig dem klassischen Training oder dem neuen Bildungsprogrammansatz zugeordnet.

### **Klassisches Training hat Vorteile bei Muskelkraft und Bewegung, Bildungsprogramm bei Gehkapazität, Körperzusammensetzung und Lebensqualität**

Während der gesamten Dauer der Untersuchung traten keine Nebenwirkungen des Trainings bei beiden Gruppen auf. Bei beiden Trainingsmethoden war die Gehkapazität, Körperzusammensetzung und Lebensqualität nach der Trainingsphase verbessert. Einen Vorteil zeigte das klassische Training in den Bereichen Muskelkraft und Beweglichkeit, hier hatte das Bildungsprogramm keine Verbesserung gebracht nach der Trainingsphase. Um die Effekte zu erhalten, ist bei beiden Ansätzen aber konsequentes Training nötig. Am Nachfolgetermin 14 Wochen später waren die Werte der Teilnehmer wieder wie zu Beginn der Studie.

Auch wenn das klassische betreute Training von Kraft und Ausdauer hinsichtlich der Verbesserung von Muskelkraft und Beweglichkeit bei COPD-Patienten Vorteile mitbringt, kann ein Bildungsprogramm für sportliche Betätigung aber eine attraktive Alternative dazu sein, wenn es um die Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen geht. In diesem Bereich sind beide Methoden laut der aktuellen Studie im gleichen Maße effektiv und sicher.

**Referenzen:**

Rinaldo N, Bacchi E, Coratella G, Vitali F, Milanese C, Rossi A, Schena F, Lanza M. Effects of Combined Aerobic-Strength Training vs Fitness Education Program in COPD Patients. Int J Sports Med. 2017 Oct 5. doi: 10.1055/s-0043-112339.



# 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“