

## Lungenreha: Gute Erfolge auch mit minimaler Ausrüstung

**Datum:** 17.01.2023

**Original Titel:**

Supervised pulmonary rehabilitation using minimal or specialist exercise equipment in COPD: a propensity-matched analysis

### Kurz & fundiert

- 636 COPD-Patienten nahmen an einer betreuten Lungenrehabilitation teil
- Während der einen Hälfte Spezialausrüstung zur Verfügung stand, nutzte die andere Hälfte eine minimale Ausrüstung
- Im Hinblick auf die krankheitsspezifische Lebensqualität und die körperliche Leistungsfähigkeit war das Training mit minimaler Ausrüstung dem mit Spezialausrüstung nicht unterlegen

**DGP - Wissenschaftler untersuchten, ob ein Training mit minimaler Ausrüstung gleich gute Erfolge erzielen kann wie eine Lungenrehabilitation mit Spezialausrüstung. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass das Training mit minimaler Ausrüstung dem mit Spezialausrüstung im Hinblick auf die körperliche Leistungsfähigkeit und die krankheitsspezifische Lebensqualität nicht unterlegen ist.**

Eine Lungenrehabilitation ist ohne Zweifel für Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) förderlich. Hierbei wird oftmals Spezialausrüstung wie Laufbänder oder Fahrradergometer verwendet. Diese stehen jedoch nicht überall zur Verfügung, so dass nicht jeder COPD-Patient Zugang zu einer solchen Ausrüstung hat. Wissenschaftler aus England untersuchten, ob ein Training mit minimaler Ausrüstung, wie z. B. [Walking](#)-Kurse oder freie Gewichte, gleich gute Erfolge erzielen kann wie Training mit Spezialausrüstung.

### **COPD-Patienten stand für die Lungenrehabilitation entweder minimale Ausrüstung oder Spezialausrüstung zur Verfügung**

636 COPD-Patienten nahmen an einer betreuten Lungenrehabilitation teil. Während die eine Hälfte (318 Patienten) hierfür minimale Ausrüstung nutzte, verwendete die andere Hälfte (318 Patienten) Spezialausrüstung. Zur Spezialausrüstung gehörten beispielsweise Laufbänder, Fahrradergometer oder Beinpressen und zur minimalen Ausrüstung [Walking](#)-Kurse und tragbare Kraftgeräte wie freie Gewichte und elastische Widerstandsbänder (TheraBand®). Die Wissenschaftler untersuchten die Nichtunterlegenheit von Training mit minimaler Ausrüstung gegenüber dem Training mit Spezialausrüstung im Hinblick auf die körperliche Leistungsfähigkeit (*incremental shuttle walk test* (ISWT)) und die krankheitsspezifische Lebensqualität (*Chronic Respiratory Disease Questionnaire*

(CRQ)).

### **Ähnliche Erfolge mit minimaler Ausrüstung**

Beide Patientengruppen erreichten ähnliche Verbesserungen im ISWT und in den verschiedenen Domänen des CRQ. Die Unterschiede überschritten in beiden Fällen nicht die vorher definierten Schwellenwerte für eine Nichtunterlegenheit. Damit war die Lungenrehabilitation mit minimaler Ausrüstung der mit Spezialausrüstung nicht unterlegen. Einen Unterschied gab es jedoch: Die Abschlussrate war beim Training mit minimaler Ausrüstung signifikant geringer als beim Training mit Spezialausrüstung (64 % vs. 73 %;  $p=0,014$ ).

Für eine erfolgreiche Lungenrehabilitation scheint somit Spezialausrüstung nicht unbedingt nötig zu sein. Training mit minimaler Ausrüstung konnte gleichermaßen die körperliche Leistungsfähigkeit und die krankheitsspezifische Lebensqualität verbessern.

### **Referenzen:**

Patel S, Palmer MD, Nolan CM, Barker RE, Walsh JA, Wynne SC, Jones SE, Shannon H, Hopkinson NS, Kon SSC, Gao W, Maddocks M, Man WD. Supervised pulmonary rehabilitation using minimal or specialist exercise equipment in COPD: a propensity-matched analysis. *Thorax*. 2020 Nov 1:thoraxjnl-2020-215281. doi: 10.1136/thoraxjnl-2020-215281. Epub ahead of print. PMID: 33132208.

# 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“