

Lungenrehabilitation auch von zu Hause möglich und effektiv

Datum: 24.03.2022

Original Titel:

Effect of home-based pulmonary rehabilitation on health-related quality of life, lung function, exercise tolerance, and dyspnea in chronic obstructive pulmonary disorder patients in a tertiary care center in South India

Kurz & fundiert

- 21 COPD-Patienten nahmen zu Hause an einer Lungenrehabilitation teil
- Im Vergleich zu Patienten ohne Lungenrehabilitation verbesserte sich bei Patienten, die an der Lungenrehabilitation teilnahmen, die Lungenfunktion, die Lebensqualität, die Symptome und das Belastungsempfinden signifikant
- Gerade in Pandemiezeiten ist die Lungenrehabilitation für zu Hause somit eine effektive Alternative

DGP - COPD-Patienten konnten ihre die Lungenfunktion, Lebensqualität, Symptome und Belastungsempfinden verbessern, wenn sie zu Hause an einer Lungenrehabilitation teilnahmen. So müssen Patienten auch in Zeiten von Pandemien nicht auf die positiven gesundheitlichen Effekte der Lungenrehabilitationen verzichten.

Es steht außer Frage, dass Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) von einer Lungenrehabilitation profitieren. Doch manchen Patienten ist es nicht möglich, zu diesem Zweck bestimmte Einrichtungen aufzusuchen. Besonders in Pandemiezeiten gestaltet sich eine Lungenrehabilitation im Krankenhaus als schwierig. Es wäre somit in bestimmten Situationen von Vorteil, wenn die Lungenrehabilitation auch von zu Hause aus durchgeführt werden könnte. Wissenschaftler aus Indien untersuchten, ob sich eine Lungenrehabilitation zu Hause positiv auf die Lungenfunktion, die gesundheitsbezogene Lebensqualität, die körperliche Leistungsfähigkeit und die [Dyspnoe](#) von COPD-Patienten auswirkt.

Einige COPD-Patienten nahmen zu Hause an einer Lungenrehabilitation teil

An der Studie nahmen 42 COPD-Patienten teil, die eine Lungenrehabilitation im Krankenhaus als unpraktisch empfanden. Die Patienten bekamen die Möglichkeit, an einem Lungenrehabilitationsprogramm teilzunehmen, das sie von zu Hause aus durchführen konnten. 21 Patienten nahmen das Angebot an. Weitere 21 Patienten, die nicht an dem Programm teilnehmen wollten, bildeten die [Kontrollgruppe](#). Die Patienten, die sich für die Lungenrehabilitation für zu Hause meldeten, nahmen an einer 30-minütigen, betreuten Sitzung teil, die aus Atemübungen, Lippenbremse, Zwerchfellatmung, Training der oberen und unteren Extremitäten und langsamem

Gehen bestand. Sie sollten die gleiche Sitzung für 6 Wochen zu Hause durchführen. Alle zwei Wochen bekamen die Patienten einen Anruf, um sicherzustellen, dass die Übungen weiterhin zu Hause durchgeführt wurden. Zusätzlich bekamen alle Patienten die Standardbehandlung. Die Wissenschaftler untersuchten, wie sich nach 6 Wochen die Lungenfunktion (Einsekundenkapazität (FEV₁)), die gesundheitsbezogene Lebensqualität (*St. George's Respiratory Questionnaire* (SGRQ)), die körperliche Leistungsfähigkeit (6-Minuten-Gehtest), die Wahrnehmung von Symptomen (*COPD Assessment Test*, CAT) und das Belastungsempfinden (modifizierte Borg-Dyspnoe-Skala) im Vergleich zu Beginn der Studie verändert hatten. Zu Beginn der Studie waren alle Werte bei beiden Patientengruppen vergleichbar.

COPD-Patienten profitierten von der Lungenrehabilitation zu Hause

Bei den Patienten, die zu Hause an der Lungenrehabilitation teilnahmen, verbesserte sich die Einsekundenkapazität stärker als bei der [Kontrollgruppe](#) (90 ml vs. 4 ml; p=0,01). Auch im Hinblick auf die Verbesserung der SGRQ-Werte, der Borg-Skala und der CAT-Werte schnitt die Lungenrehabilitations-Gruppe signifikant besser ab als die Kontrollgruppe. Bezüglich des 6-Minuten-Gehtests konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Patientengruppe festgestellt werden.

Das Lungenrehabilitationsprogramm für zu Hause war somit effektiv und verbesserte die Lungenfunktion, die Lebensqualität, die Symptome und das Belastungsempfinden der COPD-Patienten. Patienten, die nicht in einer Einrichtung an einer Lungenrehabilitation teilnehmen können, sollten die Möglichkeit bekommen, eine Lungerehabilitation zu Hause zu absolvieren. Dies ist gerade in Pandemiezeiten von besonderer Bedeutung.

Referenzen:

Priya N, Isaac BTJ, Thangakunam B, Christopher DJ. Effect of home-based pulmonary rehabilitation on health-related quality of life, lung function, exercise tolerance, and dyspnea in chronic obstructive pulmonary disorder patients in a tertiary care center in South India. *Lung India*. 2021 May-Jun;38(3):211-215. doi: 10.4103/lungindia.lungindia_895_20. PMID: 33942743

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“