

Rheuma: Angeleitetes Training motiviert zu mehr Bewegung

Datum: 12.10.2021

Original Titel:

Supervised intensive Exercise strengthen Exercise Health Beliefs in Patients with Axial Spondyloarthritis: A Multicentre Randomized Controlled Trial.

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler untersuchten die Auswirkungen von angeleitetem Training auf Gesundheitsüberzeugungen
- Das Training hatte auch langfristig einen positiven Einfluss auf die Überzeugungen und die Einstellungen zu Sport

DGP - Ein angeleitetes High Intensity Training hatte sowohl kurzfristig als auch langfristig positive Auswirkungen auf das gesundheitsbezogene Verhalten. Das Training führte bei den Teilnehmern zu einer größeren Überzeugung, dass das Training sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Diese Teilnehmer blieben auch häufiger über das Training hinaus körperlich aktiv.

Sport ist auch für Patienten mit axialer Spondyloarthritis wichtig. Eine randomisierte, kontrollierte Studie aus Skandinavien untersuchte jetzt, welchen Effekt ein regelmäßiges, angeleitetes Training auf das gesundheitsbezogene Verhalten der Patienten hatte.

Modell der Gesundheitsüberzeugungen

Die Sekundäranalyse umfasste Patienten mit axialer Spondyloarthritis im Alter von 23 bis 69 Jahren. Die Übungs- und [Kontrollgruppe](#) umfasste jeweils 50 Teilnehmer. Die Patienten der Übungsgruppe erhielten zweimal wöchentlich ein angeleitetes Ausdauer- und Kraftprogramm und zusätzlich eine frei wählbare individuelle Kardioeinheit für 3 Monate. Die [Kontrollgruppe](#) führte ihre üblichen körperlichen Aktivitäten weiter durch. Die Teilnehmer beantworteten den *Exercise Health Beliefs* Fragebogen zu Beginn, nach 3 Monaten und nach 12 Monaten. Der Fragebogen ergibt Werte zwischen 20 und 100, 100 stellt den höchsten Wert für das gesundheitsbezogene Verhalten dar. Er umfasst Fragen zu Hinderungsgründen für Sport, Vorteile von Sport, Selbsteffizienz und Einfluss von Sport auf die Erkrankung.

Positive Effekt des Trainingsprogramms für bis zu 12 Monate

Die Mehrheit (76 %) der Teilnehmer in der Übungsgruppe folgten mindestens 80 % der verschriebenen Übungsprotokolle. Es gab einen signifikanten Effekt der [Intervention](#) auf den

Exercise Health Belief nach 3 Monaten, der geschätzte durchschnittliche Unterschied zwischen den Gruppen betrug 4,0 (95 % KI: 1,4 bis 6,6; $p = 0,003$). Der Effekt war auch noch nach 12 Monaten deutlich (Differenz; 3,8; 95 % KI: 1,0 bis 6,6; $p = 0,008$). Teilnehmer mit höheren Werten des *Exercise Health Belief* hatten nach 12 Monaten auch einen höheren Odds Ratio (1,1; 95 % KI: 1,0 bis 1,2; $p = 0,003$) für körperliche Aktivität.

Ein angeleitetes High Intensity Training hatte sowohl kurzfristig als auch langfristig positive Auswirkungen auf das gesundheitsbezogene Verhalten. Das Training führte bei den Teilnehmern zu einer größeren Überzeugung, dass das Training sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Diese Teilnehmer blieben auch häufiger über das Training hinaus körperlich aktiv.

Referenzen:

Bilberg, A., Dagfinrud, H., & Sveaas, S. H. (2021). Supervised intensive Exercise strengthen Exercise Health Beliefs in Patients with Axial Spondyloarthritis: A Multicentre Randomized Controlled Trial. , *acr*.24556. <https://doi.org/10.1002/acr.24556>



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“