

## **Häusliches Training bei chronisch verengten Atemwegen besonders hilfreich**

Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) ist eine der häufigsten chronischen Krankheiten und stellt weltweit die vierthäufigste Todesursache dar. Es handelt sich dabei um ein Krankheitsbild, bei dem sich die Atemwege fortschreitend und teilweise nicht umkehrbar verengen. Das Leistungspotential der Betroffenen ist deutlich verringert, aus häufiger Atemnot resultiert eine deutlich verminderte körperliche Aktivität, die Muskeln bauen ab und die Betroffenen werden immer schwächer. Daraus ergibt sich wiederum ein deutlich erhöhtes Sturzrisiko im höheren Alter.

Um dieser Entwicklung gegenzusteuern, ist es wichtig, die Körperaktivität der Betroffenen zu trainieren und das scheint offensichtlich auch durch ein regelmäßiges häusliches Training möglich zu sein, so das Ergebnis einer kanadischen Studie. Alle Studienteilnehmer waren an einer COPD erkrankt und mindestens 60 Jahre alt. Sie litten entweder unter Gleichgewichtsstörungen oder einer Sturzangst oder waren in den zwölf Monaten vor Studienbeginn bereits gestürzt.

Sie erhielten ein individuell ausgearbeitetes Trainingsprogramm (inklusive Übungen zum Gang- und Krafttraining), in das sie zunächst für die Dauer von sechs Wochen fachlich eingeführt wurden und das sie anschließend für jeweils mindestens 40 Minuten eigenständig durchführten. Während des Studienzeitraums von 2016 bis 2019 wurde dokumentiert, wie es sich mit den Stürzen und dem Gleichgewichtsgefühl der Teilnehmer verhielt, wie sich ihr Kraftpotential veränderte und wie sie ihren körperlichen Zustand selbst einschätzten.

Nach der Auswertung zeigte sich, dass sich die Häufigkeit der Stürze deutlich reduzierte: Hatten noch vor der Studie fast 60 % angegeben, bereits mehrfach gestürzt zu sein, so waren es während der Studie lediglich 30 %, die erneut stürzten. Zudem gaben über 50 % der Studienteilnehmer an, dass sie ihren körperlichen Zustand besser einschätzten als vor dem regelmäßigen Home-Training. Die Studienverantwortlichen gehen also davon aus, dass ein angeleitetes Training in den eigenen vier Wänden in Form von Videos sehr hilfreich und effektiv ist, um den Patienten mit einer entsprechenden chronischen Verengung der Atemwege zu mehr Mobilität und zu einer allgemeinen Besserung des körperlichen Zustandes zu verhelfen.

Beauchamp, M. et al.

Feasibility of a 6-Month Home-Based Fall Prevention Exercise Program in Older Adults with COPD  
Int J Chron Obstruct Pulmon Dis . 6/2021; 3(16): 1569-1579.

[Zurück zur Übersicht](#)