

# Vergleich der Wirkung von Langzeittraining zu Hause mit minimaler Ausrüstung und regulärer Behandlung von COPD-Betroffenen im Vergleich

*Dranbleiben: Forschende der Universität Zürich haben ein Langzeittrainingsprogramm für zu Hause entwickelt. Jetzt wird es in der Praxis getestet.*

## Studie

Im folgenden Text wird ein Studienprotokoll erläutert. Ein Studienprotokoll enthält eine detaillierte Beschreibung des geplanten Projektes. Es liefert also noch keine Resultate.

## Warum ist das Projekt spannend?

Pulmonale Rehabilitation (PR) ist eine Behandlungsmöglichkeit für chronische Lungenkrankheiten mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität zu verbessern. Sie wird bei verschiedenen Krankheitsbildern eingesetzt, vor allem aber bei COPD-Betroffenen. Unter anderem kann Physiotherapie Teil der PR sein. Es wird darauf hingearbeitet, im Rahmen des Machbaren bei einer COPD-Erkrankung möglichst fit zu werden und den Alltag so möglichst gut bestreiten zu können.

Ein Grossteil der COPD-Betroffenen hat keine PR hinter sich, obwohl sie davon profitieren würden. Vielen Betroffenen, die teilgenommen haben, fällt es jedoch schwer, die Übungen nach der pulmonalen Rehabilitation zu Hause eigenständig weiterzuführen.

Vor diesem Hintergrund haben Forscherinnen und For-

scher der Universität Zürich ein Trainingsprogramm entwickelt, das über lange Zeit zu Hause durchgeführt werden kann. Alles, was man zusätzlich braucht, ist ein Fitnessband.

## Was möchte das Forschungsteam herausfinden?

Das Ziel der Studie ist es, herauszufinden, wie wirksam das Training bei COPD-Betroffenen zu Hause im Verlauf eines Jahres ist. Der Versuch wird zum einen bei Patientinnen und Patienten durchgeführt, die eine PR durchlaufen haben und zum anderen bei Betroffenen, die keine PR gemacht haben. Die Forschenden haben sich zum Ziel gesetzt, beide Studienarme mit je 120 Teilnehmenden durchzuführen.

Diese werden dann in zwei Gruppen eingeteilt: Während einem Jahr turnt die eine Hälfte fleissig und die andere unternimmt keine speziellen körperlichen Anstrengungen. Die turnende Gruppe sollte an sechs Tagen pro Woche verschiedene Übungen machen. Dreimal kommt eine Therapeutin oder ein Therapeut zu Hause vorbei und instruiert die Teilnehmenden korrekt. Daneben wird mit den Teilnehmenden regelmässig telefoniert.

Die Forschenden möchten dabei primär herausfinden, ob es einen Unterschied gibt im Hinblick auf die Atemnot (Dyspnoe) zu Beginn und nach zwölf Monaten. Dazu wollen sie die Veränderungen der Atemnot im Verlauf des Jahres nach drei, sechs und zwölf Monaten festhalten. Daneben erheben

sie Daten zur Leistungsfähigkeit, der körperlichen Aktivität, der Lebensqualität, dem allgemeinen Gesundheitszustand, Exazerbationen und anderen Symptomen am Anfang und am Ende des jährigen Programmes. Die Teilnehmenden halten in einem Trainingstagebuch fest, wie viele Trainingssessionen sie wirklich durchgeführt haben. Wie sicher das neue Trainingsprogramm ist und ob es kostenwirksam ist, wollen die Forscher ebenfalls beschreiben.

Der Ansatz der Zürcher Forschenden ist innovativ, da er das Training für alle COPD-Betroffenen so zugänglich wie möglich gestaltet. Stellt sich in naher Zukunft heraus, dass das Training langfristig effektiv sein wird, hätten die Forscher ein einfach zugängliches und gut durchführbares Training für COPD-Betroffene gefunden.

Haben Sie selbst Lust bekommen, mit dem Training loszulegen? So finden Sie alle Informationen dazu sowie die Anmeldung [hier](#). Möchten Sie in einem Erfahrungsbericht einer Studienteilnehmerin mehr über die Trainings erfahren? Eine COPD-Patientin von LUNGE ZÜRICH [erzählt](#).

*September 2021*

#### **Autoren**

Frei A, Radtke T, Dalla Lana K et al.

#### **Journal**

BMC Pulmonary Medicine

#### **Publikationsdatum**

1. März 2019

#### **Unterstützt durch**

Verein Lunge Zürich



Verein Lunge Zürich

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen

T 044 268 20 00, F 044 268 20 20, [beratung@lunge-zuerich.ch](mailto:beratung@lunge-zuerich.ch)  
[www.lunge-zuerich.ch](http://www.lunge-zuerich.ch), Spendenkonto: CH62 0900 0000 8000 1535 7