



# Neues Übungsprogramm für COPD-Patienten – täglich und zu Hause

Ref. 2017-19

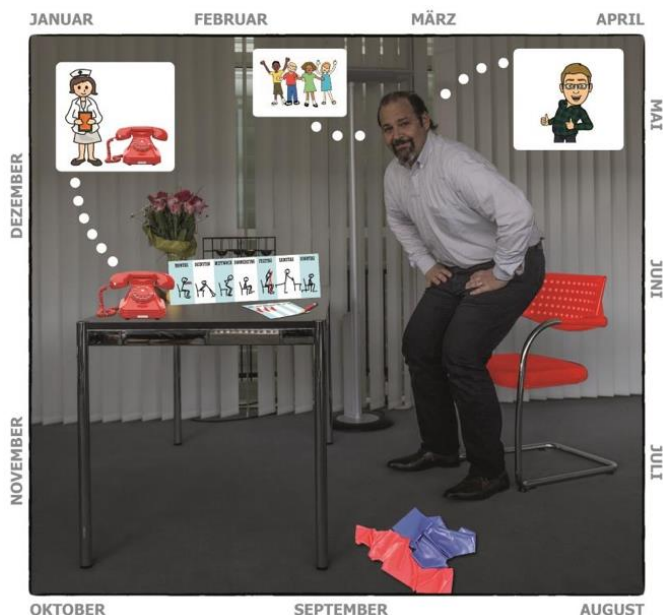
Originaltitel: Effect of a long-term home-based exercise training using minimal equipment vs. usual care in COPD patients: A multicenter randomized controlled trial

Antragssteller: Dr. Frei, Anja; Universität Zürich  
Dr. Radtke, Thomas; Universität Zürich  
Dalla Lana, Kaba; Universität Zürich

## Zusammenfassung

Viele Menschen leiden in der Schweiz an einer chronischen obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), welche die Lungen nach und nach zerstört. Körperliches Training stellt eine wichtige Komponente der Behandlung dar. Das Problem ist, dass viele Trainingsprogramme zu aufwändig sind und deshalb von den Betroffenen gemieden werden.

Anja Frei will zusammen mit einem Forscherteam untersuchen, ob ein einfaches Trainingsprogramm für zu Hause mehr COPD-Patienten zur Teilnahme motivieren kann. Ein effektives Trainingsprogramm, das die Betroffenen mit einfachen Mitteln zu Hause absolvieren könnten, wäre eine günstige Massnahme zur Verbesserung der Gesundheit und der Lebensqualität.



Die Komponenten des Trainingsprogramms

### Hintergrund – Training ist wichtig!

Es ist bekannt, dass körperliches Training für Patienten mit einer chronischen obstruktiven Lungenkrankheit (COPD) Vorteile hat. Allerdings nehmen viele Patienten nicht an einem Trainingsprogramm teil. Diejenigen, die ein Trainingsprogramm absolviert haben, führen die Übungen danach oft nicht weiter. Deshalb braucht es ein einfaches Trainingsprogramm für zu Hause, das mit minimaler Ausrüstung auch langfristig zu bewältigen ist.

### Ziele und Methoden – Bringt ein simples Heimtraining gesundheitliche Vorteile?

Bringt ein einfaches Übungsprogramm, das die Patienten jederzeit zu Hause machen können, einen gesundheitlichen Vorteil? Diese Frage will die Forschergruppe um Anja Frei mit einer randomisierten und kontrollierten Studie beantworten.

Die Forscher wollen 106 COPD-Patienten während eines Jahres beobachten. Die Hälfte der Betroffenen werden zufällig dem Trainingsprogramm zugeteilt, die andere Hälfte dient als Kontrollgruppe und trainiert nicht. So lässt sich der Effekt des Trainingsprogramms am besten beurteilen. Das Trainingsprogramm besteht aus verschiedenen Komponenten:

- Besuch eines Gesundheitsexperten beim Patienten zu Hause
- Tägliches, individuelles Training ohne grossen Aufwand
- Telefonische Beratung zur Unterstützung und Motivation

Den Teilnehmern der Trainingsgruppe wird zusätzlich ein Verwandter oder Bekannter zur Seite gestellt, um sie zu unterstützen. Den allfälligen Nutzen des Trainingsprogramms messen die Forscher anhand der Lebensqualität, Trainingsleistung, körperlichen Aktivität sowie der Symptome der COPD. Sie vergleichen die beiden Gruppen vor Studienbeginn und nach einem Jahr bezüglich der gemessenen Parameter.

### Bedeutung – Mehr Gesundheit mit einfachem Training

Zeigt die Studie einen positiven Effekt des Trainings auf die Gesundheit der Betroffenen, hätte man den Beweis, dass ein einfaches Training den COPD-Patienten gesundheitliche Vorteile bringt. Dank der Einfachheit des Trainings würden sich mehr Betroffene beteiligen, als das heute der Fall ist. Die Lungenliga Schweiz und die kantonalen Ligen wären in der idealen Position, solch ein einfaches Trainingsprogramm schnell und flächendeckend zu etablieren.

### Ausblick – Timeline

Die Forschergruppe um Anja Frei plant, die Studie zwischen August 2017 und Juli 2019 durchzuführen.

	Betrag
Forschungsbudget Total	CHF 125'000
Förderbeitrag Dritter zugesagt / erhalten	CHF 0
Förderbeitrag Dritter pendent	CHF 0
Förderbeitrag bei Lungenliga Schweiz nachgesucht	CHF 125'000
Durch Forschende zu akquirierender Betrag	CHF 0
Beitrag Forschungsförderungsfonds Lungenliga	CHF 42'000
<b>Benötigte Spenden Dritter</b>	<b>CHF 83'000</b>