



HOMEX – bringt Bewegung ins Leben

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

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

Zusammenfassung

Einem Grossteil der Menschen mit einer chronischen obstruktiven Lungenkrankheit (COPD) fällt es schwer, ein Bewegungstraining langfristig aufrechtzuerhalten.

Die vorliegende Studie konnte zeigen, dass das neu entwickelte HOMEX-Trainingsprogramm ein vielversprechender Ansatz ist, um ältere und mehrfachkranke Menschen dabei zu unterstützen, ein Bewegungstraining langfristig zu Hause durchzuführen.



Die einfach durchführbaren Übungen von HOMEX gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsstufen und eignen sich sowohl für Trainingsanfänger wie auch für fittere Menschen.

Training für kranke Menschen

In der Schweiz leiden viele Menschen an einer chronischen obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), welche die Lungen nach und nach zerstört. Körperliches Training ist eine wichtige Komponente der Rehabilitation.

Die meisten COPD-Patientinnen und -Patienten schaffen es nicht, das Training langfristig aufrechtzuerhalten. Vor diesem Hintergrund hat die Forschungsgruppe um Anja Frei das HOMEX-Trainingsprogramm für zuhause entwickelt. Das Trainingsprogramm braucht keine aufwändigen Geräte und ist einfach durchzuführen.

Ziel dieser Studie war es, die Wirksamkeit des HOMEX-Trainingsprogramms bei Menschen mit COPD nach Abschluss der Rehabilitation über ein Jahr hinweg zu untersuchen.

Wirkt das Training?

COPD-Patientinnen und -Patienten aus vier Schweizer Spitälern wurden zufällig entweder in die Trainingsgruppe (HOMEX) oder in die Kontrollgruppe (bisher übliche Betreuung) eingeteilt. Die Forschenden haben hauptsächlich die Veränderung der Atemnot gemessen. Zusätzlich wurden Veränderungen der körperlichen Leistungsfähigkeit, die gesundheitsbezogene Lebensqualität, eine allfällige Verschlimmerung der Krankheit und die Symptome festgehalten. Von den 123 Teilnehmenden schlossen 104 die 12-monatige Nachbeobachtung ab.

Wichtig ist das Durchhalten

Von den 53 Teilnehmenden der Trainingsgruppe zogen 38 das HOMEX-Training bis zum Studienende durch; 43 trainierten während mindestens zehn Monaten.

Die Forschenden fanden keine relevanten Unterschiede zwischen der Trainings- und der Kontrollgruppe bezogen auf Veränderungen der Atemnot. Allerdings verbesserte sich die körperliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden in der Trainingsgruppe. Daraus folgerte die Forschungsgruppe, dass die Mehrheit der schwer kranken COPD-Patientinnen und -Patienten das Training langfristig durchführen konnte. Das HOMEX-Trainingsprogramm scheint deshalb ein vielversprechender Ansatz zu sein, um den Effekte der Rehabilitation zu erhalten.

Ausblick

Derzeit stellt die Forschungsgruppe die Nachhaltigkeit des HOMEX-Trainingsprogramms sicher, indem sie die Durchführung in den Spitälern unterstützt.

Da das HOMEX-Trainingsprogramm eine geeignete Möglichkeit ist, um Menschen beim Training zu Hause zu unterstützen, wurde nach Ausbruch der Corona-Epidemie auch eine videobasierte Version des Programms entwickelt (<https://www.myhomex.ch/>).