

Behandlung von COPD-Patienten

Lungensport: großer Nutzen – wenig Akzeptanz

Bei fortgeschrittener COPD ist die Aktivierung des muskulären Potenzials für die klinische Prognose von großer Bedeutung. Lungensport verbessert nicht nur die Lebensqualität, auch in respiratorisch kritischen Situationen stehen so mehr Reserven zur Verfügung. Trotz der hohen Relevanz solcher Trainingsprogramme bleibt diese therapeutische Option meist ungenutzt.

– Der Nutzen von sportlichem Training bei fortgeschrittener COPD ist wissenschaftlich so gut belegt, „dass in der Literatur gar kein Bedarf für weitere Studien gesehen wird“, meint der Marburger Pneumologe Dr. Wolfgang Schürmann. Schürmann bietet selbst in seiner Praxis Lungensportkurse an und propagiert ein ambulantes Sportkonzept: „Entscheidend ist, dass alle erlernten Übungstechniken auch im häuslichen Umfeld fortgeführt werden können“, so sein Credo.

„Die meisten Patienten, die an unseren Kursen teilnehmen, profitieren davon erheblich“, so Schürmann. „Das Problem ist nur, dass die meisten der Betroffenen für solche Kurse schwer zu motivieren sind.“ Die Problematik lässt

sich am Beispiel Marburg gut illustrieren. Schürmann schätzt aufgrund epidemiologischer Daten, dass es in seiner Heimatstadt etwa 2000 COPD-Patienten im fortgeschrittenen Stadium gibt. „Das ist das Potenzial, das wir eigentlich mit einem speziellen COPD-Sport-Programm erreichen müssten. Tatsächlich ist es aber in ganz Marburg nur geglückt, etwas über 50 Betroffene zur Teilnahme am Lungensport zu motivieren“, berichtet der Pneumologe.

COPD-Patienten neigen zu Verdrängung

Dabei mangelt nicht an Angeboten. „Das Problem liegt klar auf der Motivationsebene“, so Schürmann. „COPD-Patienten haben die Tendenz, ihre

Krankheit zu verdrängen. Die meisten realisieren ihre Probleme einfach nicht. Bei Asthmatikern sieht es da ganz anders aus.“ Eine weitere Hürde sind die Kurskosten. Von den 90 € Gebühren müssen die Patienten in Marburg etwa 30 € selbst bezahlen. Diese praktischen Erfahrungen stehen in krassem Gegensatz zu den sehr positiven Erfahrungen mit COPD-Sportgruppen in der Literatur. Hier gibt Schürmann zu bedenken, dass „die teilweise sehr günstigen Ergebnisse unter stationären Studienbedingungen erzielt wurden und deshalb nur bedingt realitätstauglich sind“.

Fernüberwachung der sportlichen „Hausaufgaben“

Im Grunde fehlt für Schürmann immer noch ein überzeugendes Konzept, wie man dem Lungensport zu mehr Akzeptanz verhelfen kann. Den Durchbruch könnten vielleicht telemedizinische Unterstützungssysteme schaffen. Mit ihnen ist es möglich, die sportlichen „Hausaufgaben“ zu überwachen und dabei die Zunahme der Muskelkraft auch für den Patienten nachvollziehbar zu machen. Laiengerechte Ergometriesysteme, die per Handynet die Daten in die Arztpraxis übertragen, scheinen an der richtigen Stelle anzusetzen.

Zudem zeigt sich, dass viele Betroffene Angst haben, die erlernten Übungen im häuslichen Umfeld ohne fachliche Überwachung durchzuführen. „Eine vereinfachte Telemetrie könnte dem Patienten die Sicherheit vermitteln, dass auch zuhause nichts passiert“, so Schürmann. Erste Feldversuche mit solchen, speziell auf die Bedürfnisse von COPD-Patienten zugeschnittener Telemetrie, zeigten jedenfalls erfolgversprechende Resultate.

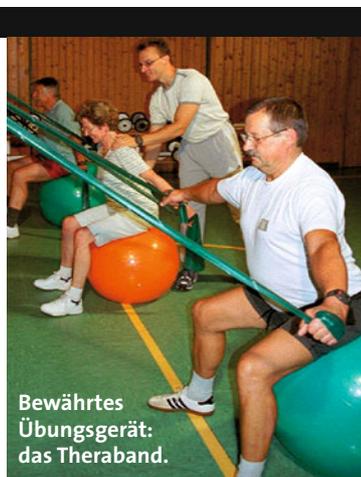
DR. MED. HORST GROSS ■

■ Quelle: 3. Pneumologische Praxistage, Berlin, 30.4.–2.5.2010

– Körperliche Reserven erhalten

Training von Muskeln und Körperwahrnehmung

In Marburg hat man ein Kurssystem entwickelt, das in zehn Gruppenstunden, basierend auf dem COBRA-System, ein Spektrum der wichtigsten muskulären Übungen vermittelt. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Intensivierung der Körperwahrnehmung. Die Betroffenen müssen ein Gefühl dafür bekommen, wie sich eine Atemnot anbahnt und wie man aktiv gegensteuern kann. Lungensportkurse eignen sich besonders für COPD-Patienten im klinischen Stadium III und IV. Diese Patienten neigen aufgrund ihrer reduzierten Leistungsreserven zur Inaktivität und verlieren so weitere körperliche Reserven. Als Übungsinstrument für den Lungensport hat sich das Thera-Band® bewährt: ein breites, entsprechend seinem Übungswiderstand farblich markiertes Gummiband, das in verschiedensten Stärken angeboten wird. So ist eine Anpassung an das individuelle Leistungsniveau gewährleistet.



Bewährtes Übungsgerät: das Thera-Band.

© Dr. Konrad Schultz, Bad Reichenhall