

# Gestörte Balance fördert Inaktivität bei COPD

**Körperliche Aktivität ist enorm wichtig für die Therapie der COPD bei geriatrischen Patienten. Eine kontrollierte Studie zeigt, dass Gleichgewichtsstörungen dabei ein Hindernis sein können.**

— Dass die körperliche Aktivität bei COPD-Patienten abnimmt, ist bekannt [Beauchamp MK et al. Arch Phys Med Rehabil. 2010;91:1460–5]. Forscher aus Japan wollten nun bei älteren COPD-Patienten den Zusammenhang zwischen Koordinations-



© AnnBaldwin / Getty Images / iStock

**Lungensport ohne Gleichgewicht wird schwierig!**

sowie Gleichgewichtseinschränkungen und körperlicher Aktivität unter Anwendung von Aktivitätsmonitoren, sogenannten Accelerometern, genauer untersuchen.

24 COPD-Patienten in einem Durchschnittsalter von 72 Jahren wurden in der Querschnittsstudie mit gematchten gesunden Probanden im gleichen Altersschnitt verglichen. Erfasst wurden der Ein-Bein-Stand, kombinierte körperliche Aktivitäten, die 4-Meter-Gehgeschwindigkeit und die tägliche Schrittzahl. Mithilfe einer multivarianten Regressionsanalyse wurden mögliche Korrelationen berechnet.

Die COPD-Gruppe zeigte eine signifikant kürzere Ein-Bein-Standzeit, weniger körperliche Aktivität und eine nied-

rigere Tagesschrittzahl. Die statistischen Analysen ergaben, dass die eingeschränkte Balance den größten Einfluss auf die Entwicklung der Inaktivität hatte.

- Iwakura M, Okura K, Shibata K et al. Relationship between balance and physical activity measured by an activity monitor in elderly COPD patients. *Int J Chron Obstruct Pulmon Dis.* 2016;11:1505–14

## KOMMENTAR

*Der Zusammenhang zwischen Balance und Aktivität mag auf den ersten Blick banal erscheinen. Jedoch verbirgt sich dahinter eine Überlegung, die bisher scheinbar immer außer Acht gelassen wurde. Körperliche Aktivität ist enorm wichtig für die Therapie der COPD bei geriatrischen Patienten [Cafarella PA et al. Respirology. 2012;17:627–38]. Allein die gestörte Koordination führte bei der untersuchten Patientengruppe zu signifikant weniger Schritten pro Tag. Dies bedeutet in der Folge weniger Training und Belastbarkeit.*

*Zusätzlich zeigt die Studie, dass ein Großteil der COPD-Patienten die empfohlenen 30-minütige Aktivität pro Tag [Walz H et al. Eur Respir J. 2014;44:1521–37] nicht erreicht. Allein dies impliziert dringenden Handlungsbedarf.*

*Sicher ist die Fallzahl der Studie klein, Komorbiditäten wurden nicht berücksichtigt. Trotzdem ist das Thema relevant. Es ist wichtig, künftig im Rahmen der körperlichen Untersuchung geriatrischer COPD-Patienten auch das Gleichgewicht und die Balance zu testen. Dies muss nicht immer mit dem Ein-Bein-Stand erfolgen, auch Semi-Tandem- und Tandemstand sind hierfür bestimmt genauso geeignet.*

Prof. Dr. med. H. J. Heppner

Hier steht eine Anzeige.

