Motivation für mehr Aktivität

Die körperliche Aktivität ist ein hervorragender Prädiktor für die Mortalität unabhängig von der Grunderkrankung: Sie korreliert sehr gut mit dem Schweregrad bei Lungenerkrankungen. Wie können also Ärzte die Aktivität von Patienten mit COPD aufrecht erhalten.

Von OA Univ.-Lekt. Dr. Ralf Harun Zwick

Körperliche Aktivität ist definiert als jegliche Form der Bewegung, die durch Muskeltätigkeit hervorgerufen wird. Die körperliche Aktivität kann einfach anhand von Akzelerometern gemessen werden – Pedometer sind die einfachste Form, bekannt als „Schrittzähler". Im Gegensatz dazu ist Sport eine gezielte, spezifische und strukturierte Form von Aktivität. Die WHO hat hierfür einen Aktivitätslevel definiert, Werte >1,7 entsprechen einem aktiven Lebensstil, sitzende Tätigkeit entspricht 1,4 bis 1,7. Werte <1,4 sind sehr inaktiv, ein Wert <1,2 entspricht der Bettlägerigkeit.

10.000 Schritte pro Tag

In den letzten Jahren hat sich das Dogma der 10.000 Schritte pro Tag etabliert. Die Empfehlung wurde in den 70er Jahren in Japan von einem Schrittzähler-Produzenten entwickelt. Weil diese Empfehlung gut ankam, wurde sie folglich immer weiter verbreitet. Heute gibt es in vielen Ländern so genannte 10.000-Schritte-Aktionen, besonders populär sind sie in Australien und Amerika. Studien zeigen, dass der alleinige Gebrauch eines Pedometers zu einer Zunahme von 2.500 Schritten pro Tag führt, also zu einer Motivationssteigerung. Gegenüber Gesunden ist bei Patienten mit schwerer COPD (FEV_1 <50 Prozent) die Aktivität um 40 bis 50 Prozent reduziert. Bereits bei COPD-Patienten ab dem GOLD-Stadium-II kommt es zu einer signifikanten Verringerung der Schritte pro Tag (siehe Grafik). Interessanterweise bleibt bei diesen Patienten die Leistungsfähigkeit gemessen anhand des Sechs-Minuten-Gehtests noch erhalten, welche erst ab dem GOLD-Stadium-III reduziert ist. Die Aktivitätsmessung scheint also „sensibler" zu sein als die Messung der Leistungsfähigkeit.

OA Univ.-Lekt. Dr. Ralf Harun Zwick
Universitätsklinik für Innere Medizin, Tulln & Ärztlicher Leiter Ambulante Pneumologische Rehabilitation, Therme Wien Med

Auch das Ausmaß der Aktivität weist laut WHO eine sehr gute Korrelation auf: Patienten mit chronischer Bronchitis zeigen eine hohe Aktivität (Aktivitätslevel >1,7), der Aktivitätslevel nimmt jedoch zunehmend ab und COPD-Patienten im Stadium-IV weisen keine hohe Aktivität mehr auf. Sie zeigen zu 86 Prozent das Aktivitätsniveau <1,4, welches einem sehr inaktiven Lebensstil entspricht.
Die körperliche Aktivität der COPD-Patienten korreliert sehr deutlich mit ihrer Morbidität und Mortalität. Auch ist der jährliche Verlust der Lungenfunktion bei körperlich aktiven COPD-Patienten geringer als bei inaktiven. Welcher Parameter ursächlich ausschlaggebend für das niedrige Aktivitätsniveau dieser Patienten ist, bleibt ungeklärt.

Erhöhung der Aktivität bei COPD

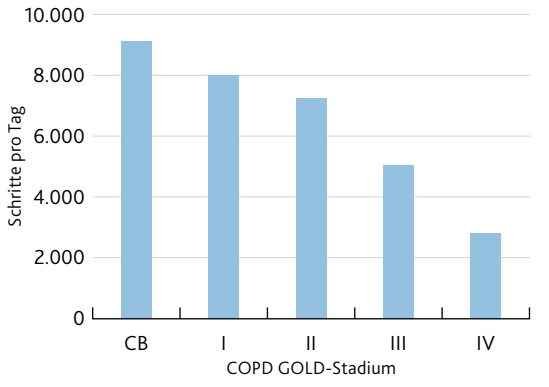
Eine britische Studie hat nachgewiesen, dass eine achtwöchige ambulante pneumologische Rehabilitation zu einer Steigerung der täglichen Bewegungszeit führt. In einer weiteren Studie über sechs Monate im ambulanten Setting konnte die tägliche Gehzeit um 20 Prozent erhöht werden. Daten aus Österreich zeigen, dass Nordic Walking zu einer Erhöhung der Aktivität führt. Niederschwellige Interventionen wie Telefonanrufe oder allein das Aushändigen eines Pedometers könnten schon zu einer Erhöhung der Aktivität führen.

Fazit

Die Steigerung der körperlichen Aktivität könnte anhand von einfachen niederschwelligen Interventionen gelingen. Entscheidend ist der „erste Schritt". Dieser kann im Rahmen einer Rehabilitation erfolgen – wichtig ist jedoch, die Weiterbetreuung der Patienten durch niedergelassene Lungenfachärzte, Lungensportgruppen oder Vereine zu gewährleisten. Der präventive Effekt dieser einfachen integrativen Maßnahmen wäre enorm.

Grafik

Abnahme der Aktivität abhängig vom Erkrankungsgrad



***CB**=chronische Bronchitis;*
COPD nach GOLD (Global Initiative for Chronic Obstructive Disease)

Adaptiert nach: Magnussen et al., Med Klin (Munich) 2009; 104(4):303–308

Fotos: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX, Wilke Therme Wien Med