

Dialysepatienten profitieren von leichtem Gehtraining

Schon ein einfaches personalisiertes Heimtrainingsprogramm von niedriger Intensität, das vom Dialysepersonal gemanagt wird, kann die körperliche Funktion und die Lebensqualität von Dialysepatienten verbessern – dies ist das Ergebnis der EXCITE-Studie [1], die auf dem diesjährigen ERA-EDTA-Kongress in Madrid als Late-Breaking-Trial präsentiert wurde.

Insgesamt 296 Hämodialysepatienten wurden entweder in eine Trainingsgruppe (n = 145) oder einen Kontrollarm (n = 151) randomisiert. Waren die Patienten der Kontrollgruppe dazu aufgefordert, ihre normale körperliche Aktivität beizubehalten, absolvierten die Patienten der Trainingsgruppe zusätzlich ein leichtes Gehtraining. Überprüft wurde der funktionelle Status der Patienten über einen 6-Minuten-Gehtest und einen sogenannten „Sitz-Steh-Test“.

Gehtraining macht fit – Körper und Geist

Nach einer 6-monatigen Studienphase waren die Patienten der Trainingsgruppe signifikant fitter als die Kontrollpatienten. So hatte sich ihre durchschnittliche Gehstrecke von 328 ± 96 auf 367 ± 113 Meter verbessert, während die 6-Minuten-Gehstrecke in der Kontrollgruppe mit 321 ± 107 und 324 ± 116 Meter praktisch gleich geblieben war ($p < 0,001$). Zudem schnitten die Patienten der Trainingsgruppe auch beim „Sitz-Steh-Test“ besser ab. Sie bewältigten das 5-malige Setzen und Aufstehen in $18,2 \pm 5,7$ Sekunden, 6 Monate zuvor hatten sie noch $20,5 \pm 6,0$ Sekunden dafür benötigt. In der Kontrollgruppe war keine Verbesserung zu verzeichnen ($20,9 \pm 5,8$ vs. $20,2 \pm 6,4$ Sekunden; $p < 0,001$).

Gleichzeitig besserten sich die kognitive Funktion ($p = 0,04$) und die Qualität sozialer Interaktionen in der Trainingsgruppe ($p = 0,01$) im Vergleich zur Kontrollgruppe, wie eine Erhebung zur Lebensqualität über den KDQOL-SF-Test, den „Kidney-Disease-Quality-of-Life-Short-Form“-Fragebogen, ergab. Außerdem mussten die Patienten der Trainingsgruppe signifikant seltener hospitalisiert werden als die Patienten der Kontrollgruppe – und zwar schon während der 6-monatigen Studienphase, aber auch in Rahmen einer 36 Monate dauernden Nachbeobachtungsphase (relative Risikoreduktion: –29%), wobei insbesondere die Patienten mit einer hohen Adhärenz zu ihrem Trainingsprogramm profitierten.

Stephanie Schikora, Heidelberg

Literatur

- [1] Manfredini F, Mallamaci F, D'Amico G et al. Exercise in patients on dialysis: a multicentre randomized clinical trial. *J Am Soc Nephrol* 2017; 28: 1259–1268; doi: 10.1681/ASN.2016030378

Quelle: Pressemeldung „Late Breaking Clinical Trials“ vom 54. ERA-EDTA-Kongress vom 04.06.2017.