

Wirksamkeit belegt: Pneumologische Rehabilitation bei COPD

26.02.2018

Pneumologische Rehabilitation verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit, die Atemnot und die Lebensqualität von Menschen mit COPD (chron. obstruktive Lungenerkrankung, dazu gehört auch LAM). Dies sei auf höchstem Niveau wissenschaftlich belegt, wie nun ein deutsches Autorenteam nach einer selektiven Literaturrecherche berichtet. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fordern deshalb den Auf- und Ausbau ambulanter PR-Angebote in Deutschland.

In wie weit kann pneumologische Rehabilitation (PR) das Leben von Betroffenen mit **chronisch obstruktiver Lungenkrankheit (COPD)** verbessern und wie sehr sind die Ergebnisse wissenschaftlich gesichert? Diesen Fragen ging eine Gruppe deutscher Mediziner in einer aktuellen Übersichtsarbeit nach.

Ihr Ergebnis. Die Evidenz, der pneumologischen Reha bei COPD, ist auf höchstem Grad belegt. Alle COPD-Patienten könnten von den Angeboten profitieren, unabhängig vom **Schweregrad ihrer Erkrankung.**

Besonders gut nach akuten Exazerbationen (Verschlechterung des Gesundheitszustandes mit Krankenhausaufenthalt)

Unter anderem verbesserte sich die PR die zurück gelegte Strecke im **6-Min.-Gehtest** im Schnitt um 44 Meter. Aber nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit wird durch die Rehabilitationsangebote gesteigert. Auch auf die Atemnot und die Lebensqualität der Teilnehmer konnten eindeutige positive Effekte nachgewiesen werden. Ganz besonders überzeugend waren die Ergebnisse nach akuten **Exazerbationen**: Durch PR-Maßnahmen konnte die Wahrscheinlichkeit, dass Betroffene erneut ins Krankenhaus müssen, signifikant gesenkt werden.

„Ausbau ambulanter Reha-Angebote dringend erforderlich“

In Ihrem Bericht weisen die Autoren darauf hin, dass trotz höchstem Evidenzniveau der **pneumologischen Rehabilitation**, diese wirksame und zugleich kostengünstige Behandlungsmaßnahme bei COPD immer noch nicht nach den Vorgaben der Leitlinie umgesetzt werde. Dies liege unter anderem auch an fehlenden Angeboten, denn spezialisierte ambulante PR-Angebote seien in Deutschland bisher noch nicht flächendeckend verfügbar. Ein Ausbau sollte daher dringend angestrebt werden.

Besonders Patienten mit häufigen Exazerbationen sollte zunächst eine umfassende PR ermöglicht werden, da gerade hier nachgewiesen sei, dass PR die Prognose verbessert. Die Autoren raten auch dazu stationäre und ambulante PR-Programme mit langfristigen Maßnahmen besser zu vernetzen. Dies könnten beispielsweise der ambulante **Lungensport** oder auch ambulante Trainingstherapien sein. Aufgrund der vielfältigen

Maßnahmen sei es ebenso wichtig, dass die Patienten durchgehend ärztlich begleitet werden.

Was ist pneumologische Rehabilitation?

Pneumologische Rehabilitation besteht aus einem Therapieprogramm, das individuell für jeden Patienten zugeschnitten und erstellt wird. Teile des Programms sind zum Beispiel:

- Körperliches Training
- Patientenschulung
- Verhaltenstraining

Quellen:

Gloeckl R. et. al.: Pulmonary rehabilitation and exercise training in chronic obstructive pulmonary disease

Herr Gloeckl ist Sporttherapeut in der Schön-Klinik Berchtesgadener Land und über dieses Thema seine Doktorarbeit geschrieben.

Eigene Anmerkung:

Nicht jeder Patient oder Patientin ist für eine ambulante RehaMaßnahme geeignet (sehr zeitaufwändig ca. morgens ab 9.00 bis 14.00 Uhr als Beispiel)

22.02.2018 Lungeninformationsdienst

Petra Feldkirchner für LAM-Selbsthilfe