

Niereninsuffizienz

Training während der Dialyse fördert die Gesundheit

Patienten, die während der Blutwäsche leichte Bewegungsübungen durchführen, sind körperlich fitter und müssen seltener ins Spital. Das ist das Ergebnis einer Studie in Deutschland, an der sich 21 Dialysezentren mit insgesamt rund 1000 Patienten beteiligten. Die Teilnehmer waren in Bezug auf Aspekte wie Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand repräsentativ für Dialysepatienten in Deutschland. Die Studie wurde aus einem Forschungsfonds der Krankenkassen finanziert.

«Einschränkungen durch die Erkrankungen, aber auch der Zeitaufwand durch die Dialyse sorgen oft dafür, dass die Betroffenen sich sportlich kaum betätigen. Da wollten wir ansetzen», so Studienleiter Prof. Martin Halle, Technische Universität München. Über einen Zeitraum von 12 Monaten absolvierte eine Hälfte der Teilnehmer mindestens 1-mal und bestenfalls 3-mal wöchentlich während ihrer Dialyse ein begleitetes Training, während die Kon-

trollgruppe wie üblich behandelt wurde. Das Training umfasste 30 Minuten Ausdauertraining mit einem Ergometer und weitere 30 Minuten Übungen mit Gewichten, elastischen Bändern oder Bällen. Die Übungen wurden individuell an die Möglichkeiten der Patienten angepasst.

Nach 1 Jahr war der Gesundheitszustand bei den aktiven Teilnehmern besser als in der Kontrollgruppe. Unter anderem steigerten die Patienten mit dem Training ihre Leistung im Sit-to-stand-Test (gezählt wird, wie oft man innert 60 Sekunden von einem Stuhl aufstehen kann), und sie legten nach 1 Jahr rund 40 Meter mehr im 6-Minuten-Gehtest zurück, während die Leistungsfähigkeit in der Kontrollgruppe sank. Bei der Messung der Griffstärke zeigte sich kein Unterschied zwischen den beiden Gruppen.

Das Training war weder mit einem Anstieg von Nebenwirkungen verbunden noch störte es die routinemässige

Durchführung der Dialyse. Komplikationen wie Muskelkrämpfe oder Hypotonie traten in beiden Gruppen etwa gleich häufig auf. Dasselbe galt für die Dislokation der Nadel. Sie kam in der Trainingsgruppe bei 24,9 Prozent der Patienten vor, während es bei der Kontrollgruppe 27,2 Prozent waren; zu einem Abbruch der Dialyse führte das nur in wenigen Fällen (Trainingsgruppe: 1,2%, Kontrollgruppe: 2,1%).

Spitalaufenthalte während des Studienzeitraums waren bei Dialysepatienten mit Training kürzer beziehungsweise seltener. Die Aufenthaltsdauer innert 1 Jahr betrug bei ihnen median 2 Tage, während es in der Kontrollgruppe 5 Tage waren.

RBO ▲

Medienmitteilung der Technischen Universität München am 14. Juli 2023 und Anding-Rost K et al. for DiaTT Study Group: Exercise during Hemodialysis in Patients with Chronic Kidney Failure. NEJM Evidence. 2023. <https://evidence.nejm.org/doi/pdf/10.1056/EVIDoa2300057>.