

# Lungenpatienten profitieren von einem Langzeitprogramm : Les patients atteints d'affections pulmonaires bénéficient d'un programme de longue durée

Autor(en): **Merz, Philippe**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **45 (2009)**

Heft 3

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928820>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Lungenpatienten profitieren von einem Langzeitprogramm

### Les patients atteints d'affections pulmonaires bénéficient d'un programme de longue durée

PHILIPPE MERZ

Die ambulante pulmonale Rehabilitation steigert die Leistungsfähigkeit von COPD-Patienten. Die Betroffenen sind dadurch im Alltag belastbarer, es bedeutet für sie letztlich aber auch eine längere Überlebenszeit. Ergebnisse einer Studie am Gesundheitszentrum Fricktal.

Das Gesundheitszentrum Fricktal bietet am Standort Laufenburg seit vielen Jahren ein Langzeitprogramm für Lungenpatienten an. Das Programm ist von der Schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie akkreditiert. Die Pneumologin Eva Koltai und Felix Mangold, Chefphysiotherapeut, leiten dieses ambulante Langzeitprogramm der pulmonalen Rehabilitation als Gruppentherapie.

Die COPD-Patienten werden nach einer ärztlichen Eintrittsuntersuchung in die Gruppentherapie aufgenommen. Patienten sind nach einer frischen Exazerbation, einer akuten Verschlechterung des Zustands, am besten für ein Trainingsprogramm motivierbar. Der Kontakt mit der Physiotherapeutin während der Akutphase bahnt den Weg zur weiteren Betreuung in der ambulanten Gruppe. Der Aufnahme in das Programm ist keine Alterslimite gesetzt.

Die pulmonale Rehabilitation verfolgt folgende Ziele:

- Eine Verbesserung der Lebensqualität durch eine Minderung der psychophysischen Einschränkung, im Besonderen der Atemnot
- eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Autonomie, was eine familiäre, soziale und professionelle Wiedereingliederung ermöglicht
- Angstzustände und Depression zu vermeiden
- Gesundheitskosten zu minimieren.

#### Die pulmonale Rehabilitation in Laufenburg

Das Ausdauer- und Krafttraining findet zwei Mal wöchentlich unter Aufsicht einer Physiotherapeutin statt. Die Patienten

La réhabilitation pulmonaire en ambulatoire accroît les performances d'un patient souffrant de BPCO. Elle améliore au quotidien sa tolérance à l'effort et a, en dernier lieu, une influence positive sur la durée de vie. Résultats d'une étude menée au centre de santé de Fricktal.

Le centre de santé de Fricktal à Laufenburg propose depuis de nombreuses années un programme de longue durée pour les personnes atteintes d'affections pulmonaires. Il s'agit d'un programme en ambulatoire accrédité par la Société Suisse de Pneumologie et dirigé par la pneumologue Eva Koltai et le physiothérapeute-chef Felix Mangold sous forme de thérapie de groupe.

Après un examen médical initial, les patients BPCO sont admis en thérapie de groupe. C'est après une récente exacerbation ou une aggravation aiguë de son état que le patient est le plus motivé à suivre un programme d'entraînement. Le contact avec la physiothérapeute au cours de la phase aiguë ouvre la voie à un suivi au sein d'un groupe ambulatoire. Il n'existe aucune limite d'âge pour l'admission dans le programme.

La réhabilitation pulmonaire poursuit les objectifs suivants:

- Une amélioration de la qualité de vie par une réduction des limitations psycho-physiques, notamment de l'essoufflement
- Une augmentation des performances physiques et de l'autonomie et donc la réintégration dans un contexte familial, social et professionnel
- Éviter les crises d'angoisse et les dépressions
- Minimiser les coûts de la santé.

#### La réhabilitation pulmonaire à Laufenburg

L'entraînement de l'endurance et de la force physique a lieu deux fois par semaine sous la surveillance d'une physiothéra-

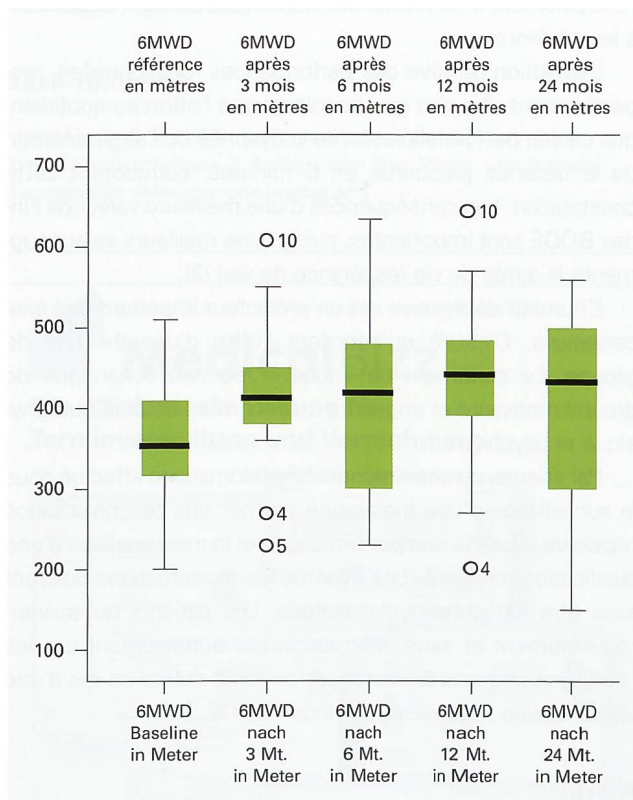
werden individuell an verschiedenen Geräten eingeführt und erhalten einen Trainingsplan. Atemwahrnehmung, Entspannung sowie Anregungen für den Umgang mit der Krankheit, speziell die Handhabung der Hilfsmittel, sind weitere Bestandteile des Programms und werden der ganzen Gruppe angeboten. Nach abgelaufener Verordnung lösen die meisten Patienten ein Abonnement für die Medizinische Trainingstherapie, können so im Programm bleiben und unter Aufsicht in der Gruppe weitertrainieren. Evaluationen werden regelmässig durchgeführt, um die Trainingsparameter anzupassen. Bei Bedarf wird eine Ernährungsberatung oder eine psychologische Beratung durchgeführt.

Das an den Patienten individuell angepasste Ausdauer- und Krafttrainingsprogramm bewirkt eine gezielte Verbesserung seiner Alltagsaktivitäten. Wenn die Atemnot abnimmt und dadurch der Patient seine Aktivitäten besser meistert, entsteht weniger das Gefühl, der Krankheit hilflos ausgeliefert zu sein. Die depressive Stimmung kann überwunden werden.



© Foto Lungenliga Schweiz

**Pulmonale Rehabilitation. | Réhabilitation pulmonaire.**



**Abbildung 1: Entwicklung der 6-Minuten-Gehdistanz während der Trainingsperiode. Schon nach 3 Monaten ist eine klinisch relevante Verbesserung festzustellen, diese ist auch nach 12 Monaten für alle Patienten bis auf Patient 4 deutlich zu erkennen. Die Patienten 4 und 5 sind Patienten vor/nach einer Volumenreduktionschirurgie der Lunge. | Illustration 1: Evolution de la distance de marche parcourue en 6 minutes au cours de la période d'entraînement. On constate une nette amélioration déjà au bout de 3 mois, ce que l'on peut également reconnaître pour tous les patients après 12 mois, excepté le patient 4. Les patients 4 et 5 sont des patients avant/après une réduction pulmonaire.**

peute. Les patients sont initiés individuellement à l'usage des divers appareils et reçoivent un programme d'entraînement. Par ailleurs, la prise de conscience du souffle, la relaxation et des suggestions pour apprendre à gérer la maladie, spécialement dans le maniement des aides proposées, viennent compléter ce programme et sont présentées à l'ensemble du groupe. A la fin du traitement prescrit, la plupart des patients prennent un abonnement pour la thérapie d'entraînement afin de rester dans le programme et continuer à s'entraîner sous la supervision du groupe. Une évaluation régulière permet d'adapter les divers paramètres d'entraînement. En cas de besoin, le patient dispose de l'assistance d'un diététicien ou d'un psychologue.

Le programme individuel d'endurance et de musculation amène une amélioration ciblée des activités quotidiennes. Lorsque l'essoufflement diminue et que le patient parvient à mieux maîtriser ses activités, son impression d'être complètement livré à la maladie diminue elle aussi. L'humeur dépressive peut être surmontée.

**L'entraînement améliore la distance de marche parcourue en 6 minutes**

Une étude rétrospective (n=15 patients) menée sur deux ans a analysé les effets de ce programme de longue durée au suivi constant du patient, ainsi que les prédictors des exacerbations de la BPCO [1].

Parmi les 15 patients, sept ont suivi le programme sans interruption. Cinq ont dû l'interrompre sur un court laps de temps en raison d'exacerbations et trois pour cause d'absence.

### Das Training verbessert die 6-Minuten-Gehdistanz

In einer retrospektiven Studie (n=15 Patienten) über zwei Jahre wurde nun die Wirkung des Langzeitprogramms, das eine fortlaufende Betreuung der Patienten anbietet, sowie die Prädiktoren für das Auftreten von Exazerbationen untersucht [1].

Von den 15 Patienten haben sieben das Trainingsprogramm ohne Unterbruch absolviert. Fünf mussten wegen Exazerbationen und drei wegen Abwesenheiten das Programm eine kurze Zeit unterbrechen.

In der Stichprobe (n = 15) ist eine Verbesserung des BODE-Index-Wertes<sup>1</sup>, speziell der 6-Minuten-Gehdistanz (Abbildung 1) und der Dyspnoe festzustellen.

Es hat sich ein eindeutiger Zusammenhang zwischen dem Auftreten einer Exazerbation und den Parametern Geschlecht, Wert des BODE-Index und depressive Grundstimmung bei COPD-Patienten gezeigt. Die Parameter Geschlecht, Baseline-Wert<sup>2</sup> des BODE-Index und depressive Grundstimmung zu Beginn des Trainings sagen die Entwicklung einer Exazerbation zu 77 Prozent voraus ( $R^2 = 0,77$ ). Das heisst, in dieser Stichprobe von 15 Patienten haben hauptsächlich Frauen eine Exazerbation entwickelt, welche erstaunlicherweise in einem nicht fortgeschrittenen Stadium der COPD (BODE-Index eher tief) waren und die unter Antidepressiva standen.

### Diskussion

Die Verbesserung des BODE-Index-Werts ist das Zeichen, dass solch ein Langzeitprogramm nicht nur den Allgemein- und den Trainingszustand konstant hält, sondern ihn auch verbessert.



**Pulmonale Rehabilitation. | Réhabilitation pulmonaire.**

<sup>1</sup> Der BODE-Index misst den Body-Mass-Index, die Obstruktion, den Dyspnoe und die 6-Minuten-Gehstrecke und besitzt Voraussagekraft zur Lebenserwartung (siehe auch Beitrag von Rainer Kaelin, «COPD: eine Systemkrankheit» in dieser Ausgabe).

<sup>2</sup> Baseline-Wert: der Bezugswert, der Wert zu Beginn des Trainings.

L'échantillon (n =15) permet de constater une amélioration de l'index BODE<sup>1</sup>, surtout dans la distance parcourue dans le test de 6 minutes (illustration 1) et une amélioration de la dyspnée.

On a constaté chez le patient BPCO un lien évident entre l'apparition d'une exacerbation et les paramètres suivants: sexe, valeur de l'index BODE et humeur dépressive. Les paramètres sexe, valeur baseline<sup>2</sup> de l'index BODE et l'humeur dépressive au début de l'entraînement peuvent prédire à 77% l'apparition d'une exacerbation ( $R^2 = 0,77$ ). Dans cet échantillon de 15 patients, ce sont essentiellement les femmes qui ont présenté une exacerbation, alors qu'elles n'étaient pas à un stade avancé de la BPCO (index BODE plutôt bas) et prenaient des antidépresseurs.

### Discussion

L'amélioration de l'index BODE démontre que ce programme de longue durée maintient non seulement l'état général et l'entraînement à un niveau constant, mais parvient également à les améliorer.

L'évolution positive des performances fonctionnelles, respectivement une plus grande tolérance à l'effort au quotidien, que ce soit par l'amélioration de la dyspnée ou l'augmentation de la distance parcourue en 6 minutes, corroborent cette constatation. Les conséquences d'une meilleure valeur de l'index BODE sont importantes, puisqu'une meilleure valeur augmente la durée de vie (espérance de vie) [2].

L'humeur dépressive est un prédicteur important des exacerbations. C'est là qu'intervient l'offre d'une thérapie de groupe. Le sentiment du «nous» crée une dynamique de groupe motivante et engendre un sentiment de bien-être physique et psychique.

Par ailleurs, un entraînement bihebdomadaire effectué sous la surveillance d'une thérapeute permet une reconnaissance rapide de la baisse des performances et la mise en place d'une clarification médicale. Les éventuelles exacerbations peuvent ainsi être détectées, voire évitées. Les patients qui suivent régulièrement et sans interruption cet entraînement ont les meilleures chances de rester performants même en cas d'une valeur élevée (mauvaise) de l'index BODE. |

### A lire:

Müller C., Jacob S. (2004): Sporttherapie bei chronisch-obstruktiven Atemwegserkrankungen. 2. Auflage, Inter-Pneu-Verlag, Grosshansdorf. Source: www.inter-pneu-verlag.de

<sup>1</sup> L'index BODE mesure l'index de masse corporelle, l'obstruction, la dyspnée et la distance parcourue en 6 minutes et prédit l'espérance de vie (cf l'article de Rainer Kaelin, «COPD: une maladie systémique» dans cette édition).

<sup>2</sup> Valeur baseline: la valeur de référence, la valeur au début de l'entraînement.

Die positive Entwicklung der Dyspnoe und der 6-Minuten-Gehdistanz als Ausdruck der funktionellen Leistungsfähigkeit respektive der Belastungsfähigkeit im Alltag untermauern diese Feststellung. Die Konsequenzen eines besseren BODE-Index-Wertes sind erheblich, denn mit einem besseren Wert steigt die Überlebensdauer (Lebenserwartung) [2].

Bei den Prädiktoren, die eine Exazerbation voraussagen, ist speziell eine depressive Grundstimmung zu erwähnen. Da setzt das Angebot einer Gruppentherapie an. Das «Wir-Gefühl» führt zu einer motivierenden Gruppendynamik, was neben dem körperlichen auch zum seelischen Wohlbefinden beiträgt.

Durch das zweimal wöchentliche Training unter Aufsicht einer Therapeutin kann zudem ein Leistungsabfall schnell erkannt und eine ärztliche Abklärung eingeleitet werden. So werden anbahnende Exazerbationen früh erkannt oder sogar vermieden. Patienten, die regelmässig, ohne Unterbruch, in das Training kommen, haben so die besten Voraussetzungen, auch bei einem hohen (schlechteren) BODE-Index-Wert leistungsfähig zu bleiben.

#### Buch-Hinweis:

Müller C., Jacob S. (2004): Sporttherapie bei chronisch-obstruktiven Atemwegserkrankungen. 2. Auflage, Inter-Pneu-Verlag, Grosshansdorf. Bezugsquelle: [www.inter-pneu-verlag.de](http://www.inter-pneu-verlag.de)

#### Literatur | Bibliographie

1. Merz Ph. Ein Langzeitprogramm der pulmonalen Rehabilitation beeinflusst den Verlauf einer COPD. Eine retrospektive nach Schweregrad stratifizierte Kohortenstudie (Pilotstudie), Masterthesis zum MPTSc, 2008.
2. Celli BR, Cote CG; Marin JM. The Body-Mass Index, Airflow Obstruction, Dyspnea and Exercise Capacity Index in Chronic Obstructive Pulmonary Disease. N Engl J Med 2004; 350(10):1005–1012.

**Zum Autor |** Philippe Merz, PT, MPTSc, ist Dozent am Studiengang Physiotherapie FH am Bildungszentrum Gesundheit Basel-Stadt und Fachlicher Leiter Studiengang Physiotherapie Programm Bethesda HF. Die zitierte Studie ist seine Masterarbeit für die Physiotherapie Wissenschaften (PTW) an der Universität Zürich und Maastricht. Philippe Merz engagiert sich zudem als Mitglied des Fachbeirats der physioactive.



Philippe Merz

**A propos de l'auteur |** Philippe Merz, PT, MPTSc est professeur dans la filière physiothérapie HES au centre de formation santé de Bâle-Ville et chef de la filière physiothérapie du programme Bethesda ES. L'étude citée est son travail de Master en physiothérapie à l'Université de Zurich et Maastricht. Philippe Merz est par ailleurs membre du comité de lecture de physioactive.

**MedicalBizz®**  
Die effizienteste Lösung für  
Terminverwaltung und Verrechnung

ab Fr. 490.- / Jahr

- Mac OS X, Windows XP/Vista
- Einbindung von Telsearch
- Adressdaten der wichtigsten Kranken- und Unfallversicherer
- Mehr Mandanten fähig
- Einfache und zuverlässige Backup Funktion

[www.medicalbizz.ch](http://www.medicalbizz.ch)

**paramedi**  
Ihr Partner für Behandlungsliegen

**paramedi**  
Behandlungsliegen  
Saum 2195, CH-9100 Herisau info@paramedi.ch  
Tel. 071 352 17 20 www.paramedi.ch