

Trainingstherapie ist effektiv und sollte bewusster verordnet werden = L'entraînement médicalisé est efficace et devrait être prescrit à bon escient = L'efficacia dell'esercizio terapeutico e l'importanza di una sua corretta prescrizione

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **52 (2016)**

Heft 4

PDF erstellt am: **05.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928711>

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.



Trainingstherapie ist effektiv und sollte bewusster verordnet werden

L'entraînement médicalisé est efficace et devrait être prescrit à bon escient

L'efficacia dell'esercizio terapeutico e l'importanza di una sua corretta prescrizione

Eine Literaturübersicht aus Dänemark [1] stellt neueste Informationen zur Evidenz von Training als Therapie der Wahl bei folgenden Indikationen vor: psychiatrische Diagnosen, neurologische Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, kardiovaskuläre Leiden, Lungenerkrankungen, muskuloskeletale Beschwerden sowie sämtliche onkologische Diagnosen. Für diesen Kurzbericht wurde eine Auswahl aus den 26 in der Studie vorgestellten Erkrankungen getroffen.

Die Forschenden suchten für jede Diagnose in der Cochrane Library und in Medline mit den Schlüsselwörtern «exercise therapy», «training», «physical fitness», «rehabilitation and aerobic» nach randomisierten und kontrollierten Studien wie auch Metaanalysen. Sie untersuchten die Studien nach Verzerrungen (Bias) und überprüften ihre Qualität (interne Validität). Auch diskutieren sie in der Studie mögliche Wirkmechanismen eines Trainingsprogramms.

Einige Resultate: Wenn auch nur eine moderate Evidenz für Training bei *Depressionen, Angstzuständen und Stress* besteht, so ist diese hingegen stark, wenn es darum geht, das Risiko einer *Demenz* zu reduzieren.

Bei *Parkinsonpatienten* verbessert ein Fahrradergometertraining das Gangtempo und die Gehstrecke. Bei *Multip-*

Une revue de la littérature spécialisée réalisée au Danemark [1] fournit des informations attestant l'efficacité de l'entraînement en tant que traitement pour les indications suivantes: maladies psychiatriques, maladies neurologiques, maladies du métabolisme, troubles cardio-vasculaires, affections pulmonaires, douleurs musculo-squelettiques ainsi que l'ensemble des affections oncologiques. Nous avons sélectionné quelques-unes des 26 maladies présentées dans l'étude.

Les chercheurs ont recherché des études randomisées contrôlées ainsi que des méta-analyses pour chaque diagnostic dans la bibliothèque Cochrane et sur Medline en utilisant les mots-clés «*exercise therapy*», «*training*», «*physical fitness*», «*rehabilitation and aerobic*». Ils ont examiné les études en fonction des biais qu'elles pouvaient contenir et ont vérifié leur qualité (validité interne). L'étude discute également les mécanismes d'action possibles d'un programme d'entraînement.

Les preuves de résultat sont modestes concernant l'entraînement en cas de *dépression, d'états anxieux et de stress*. Elles sont robustes quand il s'agit de réduire le risque de *démence*.

Un entraînement réalisé sur vélo d'appartement améliore le tempo de la marche et la distance parcourue chez

Un esame della letteratura specializzata condotta in Danimarca [1] sostiene che l'esercizio fisico risulta efficace nei seguenti casi: disturbi psichiatrici, patologie neurologiche, malattie metaboliche, patologie cardio-vascolari, problemi polmonari, disturbi muscolo-scheletrici, patologie oncologiche. Abbiamo selezionato alcune delle 26 malattie presentate nello studio.

Per ogni diagnostica, i ricercatori hanno individuato studi clinici controllati randomizzati e meta-analisi nella Cochrane Library e su Medline, utilizzando le parole chiave «*exercise therapy*», «*training*», «*physical fitness*», «*rehabilitation and aerobic*». Hanno esaminato gli studi in funzione degli errori sistematici che potevano contenere e ne hanno verificato la qualità (validità interna). L'analisi discute anche i possibili meccanismi di azione di un programma di allenamento terapeutico.

Nei casi di *depressione, stati d'ansia e stress*, i risultati dei test hanno rivelato che l'esercizio fisico presenta un'efficacia modesta; per contro, i risultati risultano validi quando si tratta di ridurre il rischio di *demenza*.

Allenarsi con una bicicletta migliora la velocità di marcia e la distanza percorsa nei pazienti affetti dal *morbo di Parkinson*. Per quanto concerne la sclerosi a placche, una revisione sistematica che

ler Sklerose zeigt eine systematische Übersichtsarbeit (54 Studien), eine starke Evidenz, dass ein moderates Training, zweimal pro Woche, die aerobe Kapazität und die Muskelkraft erhöht sowie die Mobilität, die Lebensqualität und die Fatigue positiv beeinflusst.

Beim *Abnehmen* reduziert Training die Fettmasse und die abdominale Fettleibigkeit, bei gleichzeitigem Erhalt der Muskelmasse. Die Kombination eines Trainings mit einer Diät ist effektiver als Diät alleine. Dies wird in einer chinesischen Studie über sechs Jahre mit 577 Probanden bestätigt. Was das *Diabetesrisiko* betrifft, so sank in der Gruppe mit Training und Diät das Risiko um 42 Prozent. Eine moderate Intensität des Trainings (bei 60 % der maximalen Sauerstoffaufnahme) ist zu bevorzugen. Der Effekt ist durch eine vermehrte Lipolyse (Fettverbrennung) und einer Minderung der Insulinresistenz, was zur besseren Glukoseaufnahme im Muskel führt, zu erklären. Beim *Diabetes Typ 2* ist ein «High-Intensity-Training» (Ausdauer und Kraft) zur Regulierung des Blutzuckers effektiver.

Bei *COPD, Asthma bronchiale* und *Zystischer Fibrose* sowie *Arthrose, Osteoporose* und *Rückenleiden* wirkt Training gegen die Dekonditionierung und moduliert die Schmerz Wahrnehmung.

Die Literaturübersicht bestätigt, dass Training als kausale Therapie effizient ist. Fazit: Trainingstherapie bewusst verordnen! █

Philippe Merz, MPTSc, Dozent Studiengang Physiotherapie FH, BZG Basel in Kooperation mit der BFH.

les patients atteints de la *maladie de Parkinson*. En ce qui concerne la *sclérose en plaques*, une revue systématique incluant 54 études montre qu'un entraînement modéré, effectué deux fois par semaine, améliore la capacité aérobie et la force musculaire tout en ayant une influence positive sur la mobilité, la qualité de vie et la fatigue.

Chez les personnes souhaitant *perdre du poids*, l'entraînement médicalisé réduit la masse adipeuse et la graisse abdominale en maintenant la masse musculaire. En ce qui concerne le *risque de diabète*, un entraînement physique ou sa combinaison avec un régime est plus efficace qu'un régime seul. Une étude chinoise réalisée pendant six ans sur 577 sujets le confirme: dans le groupe qui a suivi un entraînement et un régime, le risque de diabète a diminué de 42 %. Il convient de privilégier une intensité d'entraînement modérée (60 % de la VO₂max). L'efficacité est due à l'augmentation de la lipolyse (fait de brûler la graisse) et à la diminution de la résistance à l'insuline, ce qui permet une meilleure absorption du glucose par le muscle. Un entraînement de haute intensité (endurance et force) est plus efficace pour réguler la glycémie en cas de *diabète de type 2*.

En cas de *BPCO, d'asthme* et de *mucoviscidose*, ainsi que *d'arthrose, d'ostéoporose* et de *mal de dos*, l'entraînement permet de lutter contre le déconditionnement et module la perception de la douleur.

L'étude de la littérature spécialisée confirme que l'entraînement est efficace en tant que traitement causal. Il faut dès lors prescrire l'entraînement à bon escient! █

Philippe Merz, MPTSc, professeur du cursus de physiothérapie HES, BZG à Bâle en collaboration avec la BFH.

include 54 studi dimostra che un allenamento moderato, condotto due volte a settimana, migliora la capacità aerobica e la forza muscolare esercitando al contempo un effetto positivo su mobilità, qualità della vita e livello di affaticamento.

Nelle persone che desiderano *perdere peso*, l'allenamento terapeutico riduce la massa adiposa e il grasso addominale mantenendo la massa muscolare.

Relativamente al *rischio di diabete*, l'esercizio fisico o la sua combinazione con una dieta risulta più efficace della sola dieta. Lo conferma uno studio cinese realizzato su 577 soggetti lungo un arco temporale di sei anni: nel gruppo che ha seguito un programma di allenamento e una dieta, il rischio di diabete è diminuito del 42 %. Conviene privilegiare un esercizio fisico di intensità moderata (60 % del VO₂max). L'efficacia è dovuta all'aumento della lipolisi (che consente di bruciare i grassi) e alla diminuzione della resistenza all'insulina, che permette un migliore assorbimento del glucosio da parte del muscolo. Un allenamento ad alta intensità (per resistenza e forza) è più efficace per regolare la glicemia in caso di *diabete di tipo 2*.

In caso di *BPCO, asma* e *fibrosi cistica*, così come in presenza di *artrosi, osteoporosi* e *mal di schiena*, l'esercizio fisico consente di lottare contro il deconditionamento e regola la percezione del dolore.

Lo studio della letteratura specializzata in materia conferma che l'allenamento è efficace come terapia causale. È quindi fondamentale una sua adeguata prescrizione. █

Philippe Merz, MPTSc, docente dei corsi di fisioterapia HES, BZG a Basilea in collaborazione con la BFH.

Literatur | Bibliographie | Bibliografia

1. Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different diseases. Scand J Med Sci Sports 2015; (Suppl. 3) 25: 1–72. doi: 10.1111/sms.12581.