Zeitschrift: Physioactive

Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband

Band: 53 (2017)

Heft: 3

Artikel: Ein Telecoaching steigert die körperliche Aktivität von COPD-PatientInnen signifikant = Un télécoaching augmente l'activité physique de façon significative chez les patients atteints de BPCO

Autor: Marechal, Marc / Lalmand, Julie

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-928595

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

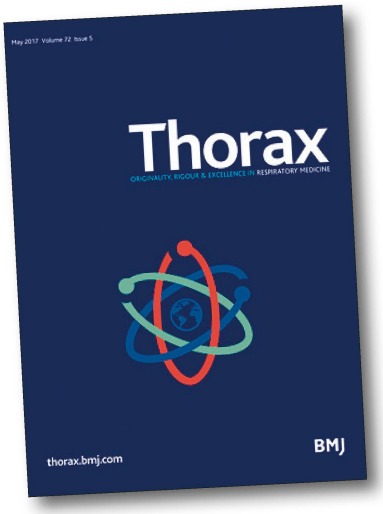
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Ein Telecoaching steigert die körperliche Aktivität von COPD-PatientInnen signifikant

Un télécoaching augmente l'activité physique de façon significative chez les patients atteints de BPCO

Mit einem Gespräch zur Motivation, einem Schrittzähler und einer App wurden ermutigende Resultate bei COPD-PatientInnen erzielt.

Ein 12-wöchiges, halbautomatisiertes Telecoaching-Programm über das Smartphone, kombiniert mit einem Schrittzähler, erhöhte die tägliche Schrittzahl (+1469/ +29 %), die Gehzeit und die Gehzeit mit höherer Geschwindigkeit signifikant – und dies unabhängig von der Schwere und dem Phänotyp der COPD. Dies zeigt eine kürzlich erschienene randomisierte kontrollierte Studie [1].

Schon 600 Schritte mehr senken das Hospitalisationsrisiko

Körperliche Inaktivität ist die vierthäufigste Todesursache weltweit und einer der Hauptgründe für Mortalität und Morbidität bei COPD. Dies hat bedeutende sozioökonomische Folgen [2]. Eine Steigerung der körperlichen Aktivität um mindestens 600 Schritte pro Tag nach einem Reha-Programm bei COPD senkt bereits das Hospitalisationsrisiko wegen Exazerbation [3]. COPD-PatientInnen sind körperlich weniger aktiv als gleichaltrige Personen, die nicht an COPD leiden.

Studie mit 343 PatientInnen in sechs europäischen Städten

Das Hauptziel der multizentrischen Studie, an welcher 343 PatientInnen aus sechs europäischen Städten teilnahmen, war es, die Wirksamkeit des 12-wöchigen Programms zu überprüfen. Primärer Outcome war die tägliche Schrittzahl nach drei Monaten.

Un entretien abordant la motivation, un podomètre et une application ont permis des résultats encourageants chez des patients atteints de BPCO.

Quelle que soit la sévérité et le phénotype de la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), un programme semi-automatisé de télécoaching via smartphone de 12 semaines, associé à un podomètre donnant un retour journalier sur le nombre de pas effectués, permet d'augmenter significativement ce nombre de pas (+1469 pas; +29 %), le temps de marche et le temps de marche à une intensité plus élevée par jour. C'est ce qui ressort d'une étude randomisée contrôlée publiée récemment [1].

Il suffit de 600 pas supplémentaires pour diminuer le risque d'hospitalisation

L'inactivité physique est la 4e cause de décès dans le monde et l'une des principales causes de mortalité et morbidité liée à la BPCO. Les conséquences socio-économiques sont majeures [2]. Une augmentation de l'activité physique d'au moins 600 pas par jour après un programme de réadaptation diminue le risque d'hospitalisation pour exacerbation [3]. À âge égal, les patients atteints de BPCO sont moins actifs que les personnes qui sont pas atteintes par cette affection.

Analyse portant sur 343 patients de six villes d'Europe

L'objectif principal de cette étude qui a porté sur 343 patients de 6 villes d'Europe était d'évaluer l'efficacité d'un programme de 12 semaines. L'effet principal mesuré était le nombre de pas quotidiens relevé après 3 mois.

Die PatientInnen erhielten einen Schrittzähler und ein Smartphone mit App für ein Telecoaching. I Les patients ont reçu un podomètre et un smartphone équipé d'une application permettant le télécoaching.

Die *Kontrollgruppe* erhielt eine Broschüre über die Bedeutung der körperlichen Aktivität bei COPD und Bewegungsempfehlungen. Diese wurden in einem fünf- bis zehnminütigen individuellen Gespräch erläutert.

Die *Interventionsgruppe* hatte zusätzlich zur normalen Betreuung ein Gespräch, in dem die Motivation, die Hindernisse, die bevorzugten Aktivitäten und das Vorgehen, um aktiver zu sein, thematisiert wurden. Die Interventionsgruppe erhielt zudem einen Schrittzähler mit Display, ein Smartphone mit einer App für das Telecoaching, eine Broschüre mit Übungen für zu Hause sowie alle sechs Monate Vorschläge für saisonal angepasste körperliche Aktivitäten im Freien. Bei schlechter Compliance wurden die Teilnehmenden angerufen.

Die medikamentöse Therapie blieb in beiden Gruppen unverändert.

Ein Ansatz mit Zukunftsperspektive

Der Nutzen von Programmen zur respiratorischen Rehabilitation bei COPD ist belegt. Die Steigerung der körperlichen Aktivität blieb bisher jedoch unbefriedigend. Die individuellen Informationssitzungen während der Rehabilitation zeigten keine signifikanten Effekte [4]. Anbetracht dessen ist das Telecoaching-Programm mit seinen signifikanten Resultaten zweifellos ein Ansatz, der weiterverfolgt werden sollte. ▌

Marc Marechal, Physiotherapeut, Leiter Lungenliga Neuenburg.
Julie Lalmand, Physiotherapeutin, Lungenliga Neuenburg.

Le *groupe de contrôle* a reçu une brochure sur l'importance de l'activité physique pour les patients atteints de BPCO et des recommandations de mouvements. Le contenu de la brochure était explicité lors d'un entretien individuel de 5 à 10 minutes.

Le *groupe d'intervention* a bénéficié en plus d'un entretien abordant la motivation, les obstacles, les activités préférées et les stratégies pour être plus actif. Il a également reçu un podomètre avec écran, un smartphone équipé d'une application permettant le télécoaching, une brochure d'exercices à effectuer à domicile, un message semestriel de proposition d'activités physiques extérieures adaptées à la météo ainsi que des appels téléphoniques en cas de mauvaise compliance au programme.

Le traitement médicamenteux est resté inchangé dans les deux groupes.

Une intervention de télécoaching dans le cadre d'un programme de réadaptation constitue certainement une perspective d'avenir

Malgré l'efficacité démontrée des programmes de réadaptation respiratoire, l'augmentation de l'activité physique reste limitée et insuffisante. Les interventions individuelles au cours des programmes ne montrent pas de résultats significatifs [4]. Vu le manque d'impact de la réadaptation seule pour obtenir un changement de comportement, un programme de télécoaching associé est sans aucun doute une approche à évaluer. ▌

Marc Marechal, physiothérapeute, directeur de la Ligue pulmonaire neuchâteloise.
Julie Lalmand, physiothérapeute, Ligue pulmonaire neuchâteloise.

Literatur I Bibliographie

1. Demeyer H, Louvaris Z, Frei A on behalf of the Mr Papp PROactive study group and the PROactive consortium, et al. Physical activity is increased by a 12-week semiautomated telecoaching programme in patients with COPD: a multicentre randomised controlled trial. Thorax Published Online First: 30 January 2017. doi: 10.1136/thoraxjnl-2016-209026.
2. From the Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of COPD, Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) 2017 (accessed 22 Mar 2017).
3. Demeyer H, Burtin C, Hornikx M et al. The minimal important difference in physical activity in patients with COPD. PLoS ONE 2016; 11: e0154587.
4. Burtin C, Langer D, Van Remoortel H et al. Physical activity counselling during pulmonary rehabilitation in patients with COPD: a randomised controlled trial. PLoS ONE 2015; 10: e0144989.