

Rehabilitation bei Patienten mit leichter und moderater COPD wirksam

Frage:

Ist eine multidisziplinäre Rehabilitation auch bei Patienten mit leichter oder moderater COPD wirksam?

Hintergrund:

Der positive Effekt einer pulmonalen Rehabilitation bei Patienten mit fortgeschrittener COPD ist nachgewiesen (Lacasse Y, Cochrane Review). Weniger Daten gibt es über den Effekt einer pulmonalen Rehabilitation bei Patienten mit leichter oder moderater COPD und eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit. Der grösste Teil der Patienten mit einer COPD gehört dieser Gruppe an. Eine verminderte körperliche Leistungsfähigkeit ist nicht nur bei Patienten mit schwerer COPD, sondern auch bei denen mit leichteren Formen klinisch relevant. In dieser Studie wird der Effekt einer ambulanten pulmonalen Rehabilitation bei Patienten mit eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit und wenig eingeschränkter Lungenfunktion untersucht.

Einschlusskriterien:

- Patienten mit einer eingeschränkten körperlichen Leistungsfähigkeit (Ergometrie weniger als 70% des Normwertes)
- Grad 2 oder 3 COPD nach der GOLD Klassifikation
- Waren in der Lage und gewillt am Rehabilitationsprogramm teilzunehmen

Ausschlusskriterien:

- Patienten, die früher schon in einem Rehabilitationsprogramm waren oder mit schweren Begleiterkrankungen

Studiendesign und Methode:

randomisiert kontrollierte Studie.

Studienort:

Zwei Allgemeinspitäler in Holland

Intervention

- Gruppe 1: Die Intervention bestand in einem 4-monatigen supervidierten Trainingsprogramm. Wöchentlich zweimal Gehen und Radfahren für eine halbe Stunde unter Supervision eines Physiotherapeuten und 4 Übungen für die Stärkung der Arme und Beine. Patienten wurden angehalten diese Übungen zweimal täglich zu machen. Zudem enthielt die Intervention ein individuell zugeschnittenes Beratungsprogramm mit Self-Management Elementen, Raucherentwöhnung und Ernährungsberatung. Auf die 4-monatige Phase folgte eine 20-monatige Erhaltungsphase mit monatlichen Besuchen beim Physiotherapeuten zur Monitorisierung der körperlichen Leistungsfähigkeit.
- Gruppe 2: In der Kontrollgruppe (usual care) wurden die Medikamente entsprechend den Guidelines verschrieben, eine kurze Rauerberatung durchgeführt und dem Patienten, wenn er unterernährt war, empfohlen mehr zu essen.

Outcome:

- Primärer Outcome:
 - Veränderung der Lebensqualität, gemessen mit dem St.George's Respiratory Questionnaire (SGRQ). (gut validiertes Instrument)
 - Exazerbationen der COPD
- Sekundäre Outcomes

- Einzelne Komponenten des SGQR (Symptome), Leistungsfähigkeit, Muskelkraft und andere physiologische Parameter.

Resultat:

- 199 Patienten wurden in die Studie eingeschlossen. Die Drop Out Rate war 25% in der Interventionsgruppe und 17% in der Kontrollgruppe.
- Das mittlere Alter war bei 66 Jahren, 70% Männer, fast ein Drittel rauchten, FEV1 60%
- Der Outcome wurde nach 4 Monaten und zwei Jahren gemessen
- Vier Monate: Der SGQR Score war in der Interventionsgruppe um 4 Punkte besser. Das ist statistisch signifikant. Auch bei den sekundären Outcomes trat eine Verbesserung ein.
- Zwei Jahre: Nach zwei Jahren war der Unterschied im SGQR weiterhin signifikant unterschiedlich. In der Kontrollgruppe verschlechterte sich der Wert im Vergleich zur ersten Messung kontinuierlich. In der Interventionsgruppe trat in den ersten Monaten eine deutliche Besserung ein und nach zwei Jahren waren die Werte wieder gleich, wie zu Beginn der Studie. Auch bei den sekundären Outcomes (Dyspnoe, Leistungsfähigkeit, Muskelkraft...) war ein klarer Benefit der Rehabilitation nachweisbar.
- Auf die Häufigkeit von Exazerbationen hatte die Rehabilitation keinen Einfluss.

Kommentar:

- Die Ergebnisse dieser Studie liefern Hinweise, dass eine ambulante Rehabilitation bei Patienten mit leichter oder moderater COPD und eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität, Symptome und physiologische Parameter hat.

Literatur:

Wetering CR. Et al. Short- and long-term efficacy of a community-based COPD management programme in less advanced COPD: a randomised controlled trial. Thorax 2010; 65: 7-13.

Verfasser:

Johann Steuerer