

Medizin

Training an der Blutwäsche

17. Juni 2023, 17:40 Uhr | Lesezeit: 3 min

Koordination, Kraft und Ausdauer werden besser, wenn Dialysepatienten während der Behandlung Übungen machen. Das steigert die Lebensqualität, und die Krankenhauseinweisungen nehmen ab.

Von Werner Bartens

"Ich mache seit 15 Jahren Sport an der Dialyse, das bekommt mir sehr gut, deshalb kann ich noch etwas arbeiten", sagt die 66-Jährige. "Als ich mit dem Radfahren an der Dialyse angefangen habe, konnte ich 50 Meter gehen, jetzt nach einem Jahr schaffe ich 500 Meter, da bin ich sehr froh drüber", sagt der 82-jährige Patient. Ein 63-Jähriger ist seit sieben Jahren an der Dialyse und hatte bereits eine Herz-Operation. Auch er bewegt sich regelmäßig, während er an die Blutwäsche angeschlossen ist. Er fühlt sich dadurch fitter und merkt, dass er sich nach dem chirurgischen Eingriff besser erholt hat.

All diese Patienten haben an einer Studie teilgenommen, in der untersucht wurde, ob es chronisch Nierenkranken nutzt, wenn sie sich regelmäßig bewegen. In der aktuellen Ausgabe des *New England Journal of Medicine - Evidence* werden die Ergebnisse vorgestellt. Sportmediziner und Nierenexperten aus München, Bischofswerda und Köln zeigen darin an knapp 1000 Patienten, die an 21 Standorten dialysiert werden, dass [die Kranken ihre körperliche Leistungsfähigkeit erheblich verbessern und zu dem weniger Tage im Krankenhaus](#) verbringen müssen.

Während jeder Dialyse wurde 30 Minuten die Ausdauer und 30 Minuten die Kraft trainiert

"Die Ergebnisse sind schon unglaublich: Koordination, Kraft und Ausdauer werden besser, die Lebensqualität auch, und vor allem die Krankenhauseinweisungen ebenso wie die Zeit im Krankenhaus nehmen über das Jahr Training ab", sagt der Sportmediziner Martin Halle von der TU München, der an der Studie beteiligt war. Die Zeit während der Dialyse zu nutzen, um zu trainieren, habe zudem viele Vorteile für die Patienten. "Sie haben eine alternative Beschäftigung zum Fernsehen und wenn in der Gruppe im Dialysezimmer trainiert wird, kommt positive Stimmung auf." Zudem wirke die Dialyse effizienter, weil die zu filternden Stoffe durch die Bewegung besser ins Blut mobilisiert werden. "Warum die Dialyse bisher ohne Training stattfindet, ist nach unserer Studie kaum mehr nachvollziehbar", so Halle.

Für die Studie, die eine der größten ist, in der ein körperlicher Therapieansatz bei chronisch Kranken untersucht wurde, bekamen die Patienten einen Pedalsatz an ihr Dialysebett montiert, sodass sie - wie auf einem Liegerad - ihre Ausdauer adaptiert an ihr Alter und Leistungsvermögen trainieren konnten. Zudem kräftigten sie mit Knautsch- und Gymnastikbällen ihre Beinmuskulatur. Da die Patienten sowieso dreimal pro Woche für vier bis fünf Stunden an die künstliche Blutwäsche müssen, war für die körperliche Aktivierung kein zusätzlicher Zeitaufwand nötig, sodass die meisten Patienten das Übungsprogramm beibehielten - während jeder Dialyse wurde 30 Minuten die Ausdauer und 30 Minuten die Kraft trainiert.

Während der Studie und zum Abschluss nach einem Jahr zeigte sich, dass die Patienten in standardisierten Tests, die den Grad der Gebrechlichkeit anzeigen und ein Maß für die Fitness im Alter und bei eingeschränkter Gesundheit sind, zunehmend besser abschnitten. So konnten die Patienten nach dem zwölfmonatigen Programm häufiger innerhalb von 60 Sekunden aus dem Sitzen aufstehen, ihre Gehstrecke verlängerte sich und die Handkraft nahm etwas zu - alle diese Fähigkeiten sind für ein unabhängiges Leben im Alter wichtig. Zudem mussten die Patienten, die regelmäßig trainiert hatten, im Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich seltener wegen Komplikationen oder anderer Erkrankungen in die Klinik.

Der materielle Aufwand für das Sportprogramm hält sich in Grenzen

"Von den Patienten an der Dialyse haben 30 Prozent Diabetes und viele bereits Herzerkrankungen wie Herzmuskelschwäche oder verkalkte Herzgefäße", sagt die Nephrologin Kirsten Anding-Rost aus dem Dialysezentrum Bischofswerda. "Mit dem Training kann negativen Effekten für Herz und Kreislauf entgegengewirkt werden." Sie weist zudem darauf hin, dass Patienten an der Dialyse oft gebrechlich sind, wackelig auf den Beinen und häufig stürzen. Die körperliche Verfassung nimmt schon vor Beginn der Dialyse und währenddessen weiter ab. "Dem kann nur körperliches Training entgegenwirken", so Anding-Rost.

Der materielle Aufwand für das Sportprogramm hält sich in Grenzen, zudem werden die Krankenhauseinweisungen und die Krankentage in der Klinik dadurch laut Studie reduziert. "Mit dieser Kostenersparnis kann man ohne Probleme das Training der Patienten finanzieren", sagt der Nephrologe Gero von Gersdorff von der Uniklinik Köln. "Und langfristig gehen wir davon aus, dass Stürze und vielleicht sogar die Sterblichkeit abnehmen." In Deutschland sind etwa 75 000 Patienten auf ein Dialyseverfahren angewiesen. Viele von ihnen gelten als multimorbide, sie leiden also an mehreren Erkrankungen, besonders an Diabetes und Schädigungen von Herz und Gefäßen.

Bestens informiert mit SZ Plus – 4 Wochen kostenlos zur Probe lesen. Jetzt bestellen unter:
www.sz.de/szplus-testen

URL: www.sz.de/1.5938172

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: SZ

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.