# Gehtraining bei PAVK wirksam

**r** -- McDermott MM, Liu K, Guralnik JM et al. Home-based walking exercise intervention in peripheral artery disease: a randomized clinical trial. JAMA 2013 (3. Juli); 310: 57-65 [LINK]

Zusammenfassung: Peter Ritzmann

Gehtraining gilt als Mittel der Wahl bei einer Claudicatio intermittens. Studien zeigten aber widersprüchliche Resultate bezüglich der Wirksamkeit eines zu Hause durchgeführten Gehtrainings. In diese randomisierte Studie wurden 194 Personen mit einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK; definiert über einen Knöchel-Arm-Index unter 0,9) aufgenommen, die aber nur zum Teil an einer Claudicatio litten. Nach dem Zufall wurden sie einer Kontrollgruppe (nur Beobachtung) oder einer Interventionsgruppe zugeteilt. Die Intervention bestand in einer kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierten Gruppentherapie, in der wöchentlich zum Gehtraining motiviert und gemeinsam marschiert wurde. Ziel war ein Training an fünf Tagen in der Woche bis zu 50 Minuten. Bei Auftreten einer Claudicatio wurde empfohlen durchzuhalten, bis die Beinbeschwerden stark waren und erst dann zu pausieren.

Nach sechs Monaten fand sich ein signifikanter Unterschied zwischen den beiden Gruppen. Während sich die Werte in der Kontrollgruppe kaum verändert hatten, nahmen in der Interventionsgruppe die 6-Minuten-Gehstrecke (von 357 auf 400 m) und die Belastungszeit auf dem Ergometer (von 7,9 auf 9,4 Minuten) signifikant zu. Auch in weiteren Tests zeigte sich, dass die Trainierenden besser zu Fuss waren.

*Die aktuelle Studie belegt die Wirksamkeit eines zu Hause durchgeführten, mit Gruppensitzungen unterstützten Gehtrainings bei Personen mit PAVK mit und ohne Claudicatio. Die Übertragbarkeit der Resultate auf den Praxisalltag ist zwar dadurch eingeschränkt, dass die Studienteilnehmenden zum grossen Teil via Inserate in den Medien gesucht wurden, nur ein kleiner Teil der Untersuchten die Aufnahmekriterien erfüllte und uns in der Praxis in der Regel keine ähnlich strukturierten Gruppen-Angebote zur Verfügung stehen. Die Erfolge, die sich innerhalb eines halben Jahres erzielen liessen, belegen aber schön die Wirksamkeit des Gehtrainings und können Betroffenen hoffentlich Mut machen, den mit einem Gehtraining verbundenen Aufwand zu leisten.*

Zusammengefasst und kommentiert von Peter Ritzmann