

Mareike Kotzerke

Dr. med.

Pilotstudie über die Machbarkeit und die Effekte einer Yoga-Therapie bei Patienten mit fibrosierenden interstitiellen Lungenerkrankungen auf deren Lebensqualität und körperliche Leistungsfähigkeit

Fach/Einrichtung: Innere Medizin

Doktorvater: Prof. Dr. med. Michael Kreuter

Interstitielle Lungenerkrankungen sind selten und umfassen eine Gruppe von circa 200 heterogene Erkrankungen, die von einer fortschreitenden Fibrosierung des Lungengewebes und dadurch einer zunehmenden Einschränkung der körperlichen Belastbarkeit geprägt sind. Die Patienten leiden unter den Leitsymptomen wie trockenem Husten und Belastungsdyspnoe, aber auch unter der psychosozialen Krankheitslast, da aktuell keine kurierenden Medikamente existieren und die Erkrankung in der Regel einen letalen Ausgang hat. Die idiopathische Lungenfibrose, die häufigste Erkrankung aus der Subgruppe der idiopathischen interstitiellen Pneumonien, gilt beispielsweise als besonders aggressiv mit einem medianen Überleben von 3 bis 4 Jahren. In Anbetracht der Prognose und des Leidensdruckes sind psychische Begleiterkrankungen wie beispielsweise Depressionen häufig, weshalb die Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität ein zentraler Aspekt des multimodalen Therapieansatzes ist. Körperliches Training bei Patienten mit interstitiellen Lungenerkrankungen konnte bereits in mehreren Studien zeigen, dass es zu einer signifikanten Verbesserung der Lebensqualität führt. Ebenso liegen Studien vor, die genau diesen Effekt durch den Einsatz von Yoga bei chronisch Lungenkranken nachweisen können. Bisher gab es allerdings noch keine Studie über den Einsatz von Yoga in der Gruppe der Patienten mit fibrosierenden interstitiellen Lungenerkrankungen.

Die Endziele dieses Pilotprojekts waren es nach einer 12-wöchigen Yoga-Intervention sowohl die Machbarkeit als auch die Effekte auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität sowie die körperliche Belastbarkeit der ILD-Patienten zu untersuchen. Hierfür wurden vor und nach der Intervention verschiedene Fragebögen erhoben, klinisch funktionale Untersuchungen durchgeführt (Lungenfunktionstest, 6-Minuten-Gehtest) sowie Blutparameter abgenommen. Für eine ausreichende Evaluierung des Pilotprojekts und das Gewinnen von umfassenden Einblicken in die Patientensicht wurde ein mixed-method Forschungsansatz angewandt, um die Forschungsfragen zu erörtern. Qualitative Daten wurden in Form von Fokusgruppeninterviews vor und nach der Yoga-Intervention erhoben und kategorienbasiert nach Kuckartz analysiert. Die quantitativen Daten wurden deskriptiv ausgewertet.

Von 67 angefragten Patienten waren 16 zu einer Teilnahme bereit. Die Rekrutierung gestaltete sich bei dieser seltenen Krankheitsgruppe insgesamt als schwierig, wobei die häufigsten Gründe für eine Nicht-Teilnahme kritische Ein-/Ausschlusskriterien (n=15), die Wohnortentfernung (n=13) und mangelndes Interesse (n=10) waren. In der Interventionsgruppe (n=9) kam es zum Drop-Out von 4 Patienten, was laut Patientenangaben durch krankheitsbedingte Faktoren und nicht mangelndes Interesse an Yoga bedingt wurde. Das Durchschnittsalter sowie die klinisch funktionalen Durchschnittswerte der beiden Versuchsarme waren bei Baseline vergleichbar. Das Geschlechterverhältnis der Kontrollgruppe

(n=7) war männerdominiert (m:w = 6:1), während in der Interventionsgruppe ein ausgeglichenes Verhältnis vorlag (m:w = 5:4).

Im Verlauf der Intervention kam es weder zu medizinischen Notfällen im Kurs, noch liegen Hinweise vor, dass durchgeführte Übungen daheim zu Notsituationen geführt hätten. Im Hinblick auf die Effekte auf die Lebensqualität zeigten sich in den Fragebögen gemischte, zum Teil positive aber hinsichtlich der wissenschaftlichen Aussagekraft vernachlässigbare Ergebnisse. Jedoch deuteten vor allem die Erkenntnisse der qualitativen Datenanalyse der Fokusgruppeninterviews darauf hin, dass eine Mehrheit der Patienten positive Effekte auf die Lebensqualität, sowohl körperlicher als auch psychischer Natur, wahrgenommen hatten. In diesem Zusammenhang wurden mehrmals Erfahrungen von Selbstwirksamkeit berichtet, indem Yoga als „Haltegriff“ für Situationen mit Dyspnoe herangezogen wurde. Der Verlauf der Messwerte für die körperliche Belastbarkeit war deskriptiv in der Kontrollgruppe minimal schlechter, wobei auch hier keine signifikanten Schlussfolgerungen gezogen werden konnten. Im Kontrast dazu berichteten die Patienten in den Fokusgruppeninterviews mehrheitlich von einer körperlichen Verbesserung durch Yoga, insbesondere einem größeren Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte und dadurch mehr ermöglichter Bewegung im Alltag.

Die Ergebnisse aus diesem Pilotprojekt müssen unter Berücksichtigung von methodischen Einschränkungen interpretiert werden. Zum einen war eine Verblindung unmöglich, zum anderen lag nach einer unerwartet schwierigen Rekrutierungsphase eine sehr kleine Stichprobe vor. Letztere begünstigt die Anfälligkeit für Verzerrungen, weshalb die Aussagekraft der quantitativen Daten stark begrenzt ist. In diese Studie wurden zudem Patienten mit Komorbiditäten eingeschlossen, welche die hohe Drop-Out Rate mitverursacht haben könnten und eine mögliche Störvariable darstellen. Jedoch ergibt sich daraus auch eine realistischere Einschätzung der Machbarkeit von Yoga im klinischen Alltag, da eine Mehrheit der Patienten mit interstitiellen Lungenerkrankungen Begleiterkrankungen aufweist. Ein positiver Effekt auf die Lebensqualität wurde nur numerisch angedeutet, aber nicht statistisch signifikant nachgewiesen, bestätigte sich aber vor allem durch die Fokusgruppeninterviews. Eine Verbesserung schien hier mehrheitlich vorhanden zu sein, jedoch gab es interindividuelle Unterschiede. Als möglicher prädiktiver Faktor kommt hier die Bereitschaft sich auf die Mentalität des Yogas einzulassen in Frage, was jedoch aufgrund der kleinen Stichprobe nicht vertiefend untersucht werden konnte. Des Weiteren waren die verwendeten klinischen Messparameter für die körperliche Belastbarkeit in dieser Studie nicht geeignet, um den Grad der Aktivität im Alltag zu messen. Besonders hier wurde von den Patienten jedoch subjektiv ein Effekt berichtet, weshalb in zukünftigen Studien eine Überprüfung dieser Hypothese beispielsweise mittels Verwendung eines Schrittzählers im Alltag angestrebt werden könnte.

Der Hauptbeitrag der vorliegenden Pilotstudie liegt zusammenfassend in der Erkenntnis, dass sich Yoga für die Krankheitsgruppe der fibrosierenden interstitiellen Lungenerkrankungen als eine gut tolerierbare und durchführbare Form körperlichen Trainings erwies und es positive Effekte auf die Lebensqualität sowie die Aktivität im Alltag haben könnte. Größere Kohortenstudien sind jedoch für abschließende Aussagen diesbezüglich notwendig.