

Idiopathische inflammatorische Myopathien: Training verbessert Muskelfunktion

Špiritović M et al. The effect of a 24-week training focused on activities of daily living, muscle strengthening, and stability in idiopathic inflammatory myopathies: a monocentric controlled study with follow-up. *Arthritis Res Ther* 2021; 23: 173. doi:10.1186/s13075-021-02544-5

Idiopathische inflammatorische Myopathien (IIM) wie die Dermatomyositis, die Polymyositis oder die Einschlusskörpermyositis sind Autoimmunerkrankungen, die mit strukturellen und funktionellen Skelettmuskelschäden einhergehen und zu einer Muskelschwäche führen. Profitieren die Betroffenen von einem 24-wöchigen Trainingsprogramm, das gezielt die Alltagsaktivitäten, die Muskelresistenz und die Stabilität fördert?

Dieser Frage ging ein Forscherteam aus Prag mithilfe einer prospektiven Studie nach. Bei den Studienteilnehmenden handelte es sich um 57 Patientinnen und Patienten mit einer IIM, die unter einer verminderten Muskelkraft litten und mit einer Standard-Pharmakotherapie behandelt wurden. Alle erhielten eine Schulung zu allgemeinen Präventivmaßnahmen inklusive der Anleitung zu täglichen häuslichen Übungen zur Verbesserung der Alltagsaktivitäten. Die 30 Personen der Interventionsgruppe absolvierten zusätzlich über einen Zeitraum von 24 Wochen unter professioneller Anleitung zweimal pro Woche ein spezielles Muskeltraining, welches den Fokus ebenfalls auf Alltagsbewegungen (z. B. Aufhängen von Kleidern, Lastenheben, Marschieren, Kämmen) legte und zusätzlich Resistenz- und Stabilitätsübungen umfasste. Bei Studieneinschluss, nach 12, 24 sowie 48 Wochen objektivierte die Forscherinnen und Forscher die primären Endpunkte: Die mittels MMT-8 (Manual Muscle Testing) gemessene Muskelkraft sowie die mittels FI-2 (Functional Index) gemessene Ausdauer. Die sekundären Studienendpunkte umfassten die Stabilität, die Körperzusammensetzung, Behinderungen, die Depression, die Fatigue, die Lebensqualität, die lokale und systemische inflammatori-

sche Antwort, die subjektive Anstrengung sowie die Sicherheit der Intervention.

Ergebnisse

27 Personen der Interventionsgruppe und 23 Kontrollen absolvierten das gesamte Trainingsprogramm sowie die Nachkontrollen. Während sich in der Kontrollgruppe die Muskelkraft und Ausdauer im Verlauf der ersten 24 Wochen progredient und signifikant verschlechterten, stellten die Forscherinnen und Forscher in der Interventionsgruppe signifikante Verbesserungen beider Parameter fest. Auch im Hinblick auf die Endpunkte „Stabilität“, „Behinderung“, „Depression“ und „basaler Metabolismus“ sowie die Fitness profitierten diese Patientinnen und Patienten von dem Trainingsprogramm. Ein erheblicher Anteil der Kranken erreichte dabei nach 24 Wochen eine klinisch relevante (> 20 %) Verbesserung in den meisten Endpunkten. Obwohl die Verbesserungen auch noch nach 48 Wochen nachweisbar waren, blieb der Maximaleffekt nicht dauerhaft erhalten. Im Hinblick auf die Fatigue und die Lebensqualität hatte die Programmteilnahme keine wesentlichen Vorteile. Bezüglich des Entzündungsstatus zeigte sich: In der Interventionsgruppe nahm weder die systemische noch die lokale Expression der inflammatorischen Biomarker zu.

FAZIT

Für IIM-Kranke, so das Fazit der Autorinnen und Autoren, stellt das beschriebene 24-wöchige Trainingsprogramm eine sichere und effektive Therapieoption dar: Es verhindert nicht nur die progrediente Verschlechterung der Muskelproblematik, sondern führt in vielen Fällen zu einer deutlichen Verbesserung der Kraft, der Ausdauer und der Stabilität sowie zur Reduktion der funktionellen Einschränkungen. Das Training sollte so früh wie möglich begonnen und muss auf Dauer regelmäßig absolviert werden, raten sie.

Dr. med. Judith Lorenz, Künzell