



Ergebnisse der WATERCISE-Studie¹

Erwachsene Hämophilie-Patienten profitieren von dem WATERCISE-Sportprogramm

Biotherapies for Life™

CSL Behring

Erwachsene Hämophilie-Patienten profitieren von dem WATERCISE Sportprogramm – Ergebnisse der WATERCISE-Studie¹

Hämophilie und Sport, ist das ein Widerspruch? Das zumindest glaubte man bis Anfang der siebziger Jahre noch. Hämophilie Patienten wurde wegen der Gefahr unkontrollierbarer Blutungen nahegelegt, jede Art von Sport zu vermeiden.

Inzwischen hat ein Umdenken stattgefunden. Heute wird Hämophilen empfohlen, aktiv Sport zu treiben. Dies kann dank der Prophylaxetherapie und auch der zunehmenden Erkenntnisse in der Sporttherapie erfolgen.

Ein besonders gelenkschonendes und auf die Anforderungen von Hämophilie-Patienten ausgerichtetes Sportprogramm ist WATERCISE. Wie der Name schon vermuten lässt – eine Zusammensetzung aus Water und Exercise – handelt es sich um ein Wassertrainingsprogramm mit Übungen aus den Bereichen Aquafitness, Aquaerobic, Aquajoggen sowie entspannende Übungen. Betroffene mit Hämophilie können mit WATERCISE Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, aber auch Beweglichkeit und Koordination trainieren.

Ziel der WATERCISE-Studie

In dieser Studie sollte geklärt werden, welchen Einfluss regelmäßiges Aquatraining (WATERCISE) auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität sowie auf das subjektive körperliche Empfinden von Patienten mit mittelschwerer bis schwerer Hämophilie hat.

Durchführung der WATERCISE-Studie

Studienteilnehmer: 28 Personen mit Hämophilie

Studiendauer: 1 Jahr

28 Männer im Durchschnittsalter von 41 Jahren mit schwerer oder mittelschwerer Hämophilie A bzw. Hämophilie B nahmen an der Untersuchung teil. Die Hälfte der Studienteilnehmer war vorab schon sportlich aktiv, als Sportarten wurden hauptsächlich Wandern und Schwimmen genannt. Diese Patienten wurden gleichmäßig in die WATERCISE- und die Vergleichsgruppe zugeordnet.

Eine Gruppe mit 13 Patienten sollte von Mai 2008 bis Mai 2009 wöchentlich an WATERCISE-Übungen (1 Stunde) teilnehmen, während 15 Patienten der Vergleichsgruppe keine sportlichen Übungen durchführten.

Spezielle Fragebögen zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität und zur physischen Selbsteinschätzung wurden **vor Beginn der Untersuchung, nach sechs Monaten** und erneut **nach insgesamt zwölf Monaten** ausgefüllt und ausgewertet.

Sie enthielten u.a. Fragen zum Gesundheitszustand, zu körperlichen Schmerzen, zur Therapie, zu Mobilität, Kraft, Ausdauer und allgemeinem körperlichen Empfinden, Sport und Freizeit sowie Zukunftsplanungen.

Ergebnisse der WATERCISE-Studie

Nach 6 Monaten

Innerhalb der ersten 6 Monate hatte sich die Teilnehmerzahl in der WATERCISE-Gruppe von 13 auf 10 und in der Vergleichsgruppe von 15 auf 14 reduziert. Bei der Untersuchung nach 6 Monaten gaben 4 der 10 WATERCISE-Teilnehmer an, es habe sich in den ersten sechs Monaten im positiven Sinne etwas verändert. Zwei Patienten sahen die Ursache in den WATERCISE-Übungen.

Einen **signifikanten Unterschied** zwischen beiden Gruppen fanden die Wissenschaftler zu diesem Zeitpunkt beim **orthopädischen Gelenkscore**, der sich in der WATERCISE-Gruppe deutlich verbessert hatte, während in der Vergleichsgruppe keine Änderung zu verzeichnen war.

Die **Anzahl der Blutungen** war in der WATERCISE-Gruppe mit durchschnittlich 7 **im ersten halben Jahr geringer** als in der Vergleichsgruppe mit durchschnittlich 10. Gleiches traf auch für den Anstieg des Faktorenverbrauchs zu. Bei den WATERCISE Patienten stieg der Faktorenverbrauch im Durchschnitt geringer als bei der Vergleichsgruppe an.

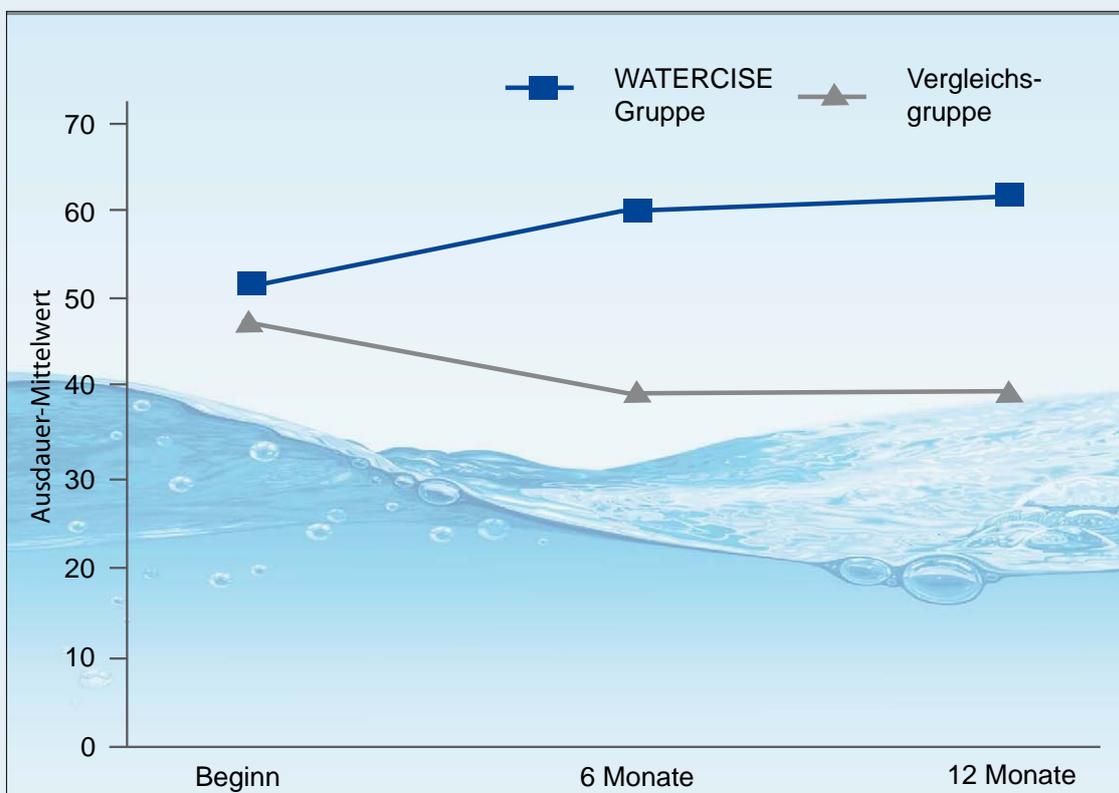


Abbildung 1: WATERCISE-Studie: Veränderung der Ausdauerfähigkeit im Verlauf

Nach 12 Monaten

Bis zum Ende der Untersuchung hatte sich die Teilnehmerzahl in beiden Gruppen weiter verringert. Einige Teilnehmer waren nicht zu den Untersuchungen erschienen. Damit bestand die WATERCISE-Gruppe zuletzt aus 9, die sportlich nicht-aktive Vergleichsgruppe aus 12 Patienten.

Zu diesem Zeitpunkt gaben 5 der 9 WATERCISE-Teilnehmer positive Veränderungen an, die sie auf die Teilnahme an der Studie zurückführten. Zwei von ihnen berichteten von besserer Mobilität und einem allgemein besseren Gesundheitszustand. Der bei der Zwischenuntersuchung nach 6 Monaten positive Trend der WATERCISE-Gruppe bei dem orthopädischen Gesamtscore konnte sich bis zum Ende der Studie nicht fortsetzen.

Dagegen verbesserten sich der physische Zustand und die körperliche Ausdauer der sportlich aktiven Patienten signifikant im Vergleich zu den nicht-aktiven Patienten (siehe Abbildung 1 und 2).

Innerhalb der letzten 6 Beobachtungsmonate lag die Zahl der Ausfalltage aufgrund der Hämophilie-Erkrankung bei den WATERCISE-Teilnehmern mit durchschnittlich 0,89 Tagen deutlich unter der in der Vergleichsgruppe mit 2,08 Tagen im Durchschnitt.

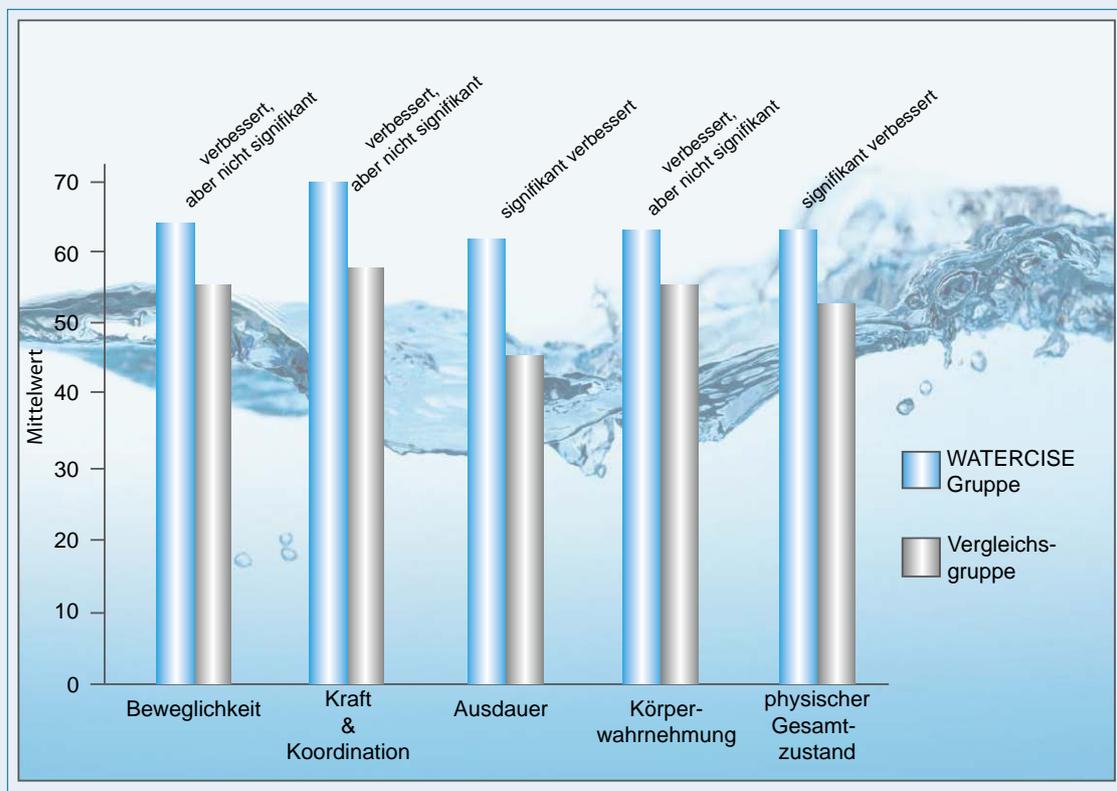


Abbildung 2: WATERCISE-Studie: Ergebnisse nach 12 Monaten

FAZIT

Die WATERCISE-Studie ist die erste Studie, die die Effekte von WATERCISE-Übungen für Hämophilie-Patienten über einen langen Zeitraum von 12 Monaten untersucht hat.

Die Hämophilie-Patienten in der WATERCISE-Gruppe hatten nach 12 Monaten:

- ▶ **besseren physischen Zustand und körperliche Ausdauer**
- ▶ **geringere Zahl an Ausfalltagen aufgrund der Hämophilie-Erkrankung**
- ▶ **weniger Blutungen und weniger Faktorverbrauchsanstieg über die Zeit**

¹von Mackensen S, et al. The impact of a specific aqua-training for adult-haemophilic patients – results of the WATERCISE Study (WAT-QoL). Haemophilia 2012; 18: 714-721

CSL Behring respektiert und schützt die Privatsphäre aller Personen, mit denen das Unternehmen zu tun hat. Weitere Informationen zum Datenschutz von CSL Behring finden Sie unter <http://www.cslbehring.com/privacy>. Auf Anfrage senden wir Ihnen auch gerne eine Druckversion zu.

Deutschland
CSL Behring GmbH
Philipp-Reis-Straße 2
65795 Hattersheim
Telefon: +49 69 305 84437
Fax: +49 69 305 17129
www.cslbehring.de

Schweiz
CSL Behring AG
Wankdorfstrasse 10
3000 Bern 22
Telefon: +41 31 344 2268
Fax: +41 31 344 2600
www.cslbehring.ch

Österreich
CSL Behring GmbH
Altmannsdorfer Straße 104
1121 Wien
Telefon: +43 1 80101 93
Fax: +43 1 80101 2810
www.cslbehring.at