

Diafit : welche Trainingsfrequenz ist ideal? = Diafit : quelle est la fréquence d'entraînement optimale?

Autor(en): **Allet, Lara / Giet, Olivier**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **48 (2012)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928663>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Diafit: Welche Trainingsfrequenz ist ideal?

Diafit: Quelle est la fréquence d'entraînement optimale?

LARA ALLET, OLIVIER GIET

Eine Studie zum Diafit-Programm untersucht, ob eine progressive Steigerung der Trainingsfrequenz anstelle eines konstanten dreimal wöchentlichen Trainings idealer ist für Diabetes-PatientInnen.

Verbessert eine Rehabilitation mit regelmässiger, angepasster körperlicher Aktivität den Diabetes und garantiert damit ein besseres Krankheitsmanagement? Diese Frage soll eine Studie zum «DIAfit®»-Programm klären. Gleichzeitig wird auch untersucht, welche Trainingsfrequenz ideal ist, denn für einige PatientInnen kann es abschreckend wirken, dreimal wöchentlich ein strukturiertes Trainingsprogramm (das von Santésuisse anerkannte Standardprogramm) absolvieren zu müssen. Eine Vergleichsstudie mit einem Alternativprogramm (die Häufigkeit der Trainingseinheiten wird allmählich gesteigert, ihre Gesamtanzahl bleibt jedoch gleich) soll zeigen, ob es sich auf Stoffwechsel und Fitness gleich auswirkt.

Wir vermuten, dass das Alternativprogramm besser auf DiabetespatientInnen zugeschnitten ist. Durch eine bessere Ressourcennutzung könnte die Wirkung des Programms erhöht werden, und zwar aus folgenden fünf Gründen:

1. Bessere Compliance
2. Längere Betreuungsdauer (20 anstelle von 12 Wochen)
3. Mehr Zeit, um Vorlieben zu erkennen und Veränderungen in den Alltag zu integrieren
4. Geringere anfängliche Erschöpfung
5. Kleineres Misserfolgsrisiko in einem Bereich, in dem viele Patienten negative Erfahrungen gemacht haben.

Die Studie untersucht sowohl körperliche wie auch psychische Parameter

Das Diafit-Programm (36 Termine) wird an elf Standorten angeboten, nach dem Zufallsprinzip wird im Laufe des Jahres jeder Standort je einmal die Standardvariante (12 Wochen,

Une étude est menée à propos du programme Diafit. Elle vise à déterminer si une augmentation progressive de la fréquence des entraînements est plus efficace qu'un entraînement régulier effectué trois fois par semaine pour les patients diabétiques.

L'étude du programme «DIAfit®» vise à savoir si la réadaptation par la pratique d'une activité physique adaptée et régulière permet une amélioration et une meilleure gestion du diabète.

L'étude vise aussi à savoir quelle est la fréquence optimale d'entraînement: il peut être dissuasif pour certains patients de participer 3x/semaine à un programme structuré d'activité physique (programme standard, actuellement reconnu par Santésuisse). Une étude comparative avec un programme alternatif (la fréquence des séances augmente progressivement, mais le total de séances reste le même) nous permettra de définir si les effets sur le métabolisme et la condition physique sont conservés.

Nous supposons que le programme alternatif est mieux adapté à une population de patients diabétiques. Ses effets





3× wöchentlich) und einmal die Alternativvariante (1× wöchentlich während 4 Wochen, dann 2× wöchentlich während 16 Wochen) durchführen. Folgende Parameter werden wir dabei untersuchen:

- **Stoffwechsel:** Gesamtfettmasse (BIA-Messung¹) und mittlere Fettmasse (Bauchfett), HbA1c², Fettprofil³
- **Körper:** Fitness (Ergometrie), Laufdistanz (Schrittzähler), Kraft (Chair test⁴), Gelenkigkeit (Abstand Finger/Boden), Gleichgewicht (Test Einbeinstand), Gehgeschwindigkeit (10-Meter-Test)
- **Gesundheits-Fragebogen:** körperliche Betätigung (Kurzversion des IPAQ – International Physical Activity Questionnaire und Wohlbefinden/WHO-Wellbeing Index 1999)
- **Qualitativ:** Wahrnehmung von Verbesserungen nach dem Programm in den Bereichen körperliche Betätigung, Fitness, Autonomie, Stoffwechselkontrolle, Korrekturen und Wohlbefinden
- **Motivation:** Gewissenhaftigkeit (Teilnahmehäufigkeit), Motivation (runder Tisch), Projekt Post-Diafit (hat der Patient nach Diafit ein Trainingsprojekt erstellt oder nicht).

Die Resultate sind im Sommer 2014 zu erwarten. |

Lara Allet, Forschungs- und Qualitätsbeauftragte Physiotherapie, Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).
Olivier Giet, DIAfit®-Koordinator französische Schweiz, Centre hospitalier universitaires vaudois (CHUV).

¹ Die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) dient der Bestimmung der Körperzusammensetzung.

² Der HbA1-Wert gibt an, wie viel Traubenzucker an Hämoglobin (roter Blutfarbstoff) angelagert wurde, und dient über 3 Monate gemessen als Blutzuckergedächtnis.

³ Messung der Blutfettwerte.

⁴ Sit-To-Stand-Test.

pourraient être améliorés par une meilleure utilisation des ressources pour les raisons suivantes:

1. Amélioration de la compliance
2. Encadrement de plus longue durée (20 semaines au lieu de 12)
3. Plus de temps pour distinguer ses préférences et intégrer les changements dans sa vie quotidienne
4. Moins de fatigue initiale
5. Moins de risque d'échec dans un domaine auquel beaucoup de patients associent des expériences négatives.

L'étude porte sur les paramètres corporels et psychiques

Le programme Diafit (36 séances) est effectué dans 11 centres-pilotes, de manière aléatoire selon la variante standard ou alternative. Au cours de l'année, chaque centre réalise une fois la variante standard (12 semaines, 3×/sem) et une fois la variante alternative (1×/sem pdt 4 sem, et ensuite 2×/sem pdt 16 sem). Les paramètres évalués seront:

- **Métaboliques:** masse grasse totale (BIA¹) et centrale (périmètre abdo), HbA1c², profil lipidique³
- **Physiques:** condition physique (ergométrie), périmètre de marche (podomètre), force (Chair test⁴), souplesse (distance doigts-sol), équilibre (test unipodal), vitesse de marche (test 10 mètres)
- **Questionnaires santé:** activité physique (short version of the IPAQ – International physical activity questionnaire et bien-être/WHO-Wellbeing Index 1999)
- **Qualitatifs:** perception de l'amélioration en fin de programme, de l'activité physique, de la condition physique, de l'autonomie, du contrôle métabolique, de la gestion des corrections et du bien-être
- **Motivationnels:** assiduité aux séances (nombre de séances), motivation (tables-rondes), projet post-Diafit (est-ce que le patient a émis un projet d'activité physique après Diafit ou non).

Les résultats sont attendus en été 2014. |

Lara Allet, chargée de recherche et qualité en physiothérapie, Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).
Olivier Giet, coordinateur DIAfit® Suisse romande, Centre hospitalier universitaires vaudois (CHUV).

¹ BIA: Mesure de la bio-impédance, calcul de la répartition entre la masse musculaire et la masse grasseuse dans le corps.

² HbA1 est l'hémoglobine glyquée est une valeur biologique permettant de déterminer la concentration de glucose dans le sang, la glycémie, sur 3 mois.

³ Mesure des lipides sanguins.

⁴ Test Sit-To-Stand.