

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 57 (2021)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Bewegungsinterventionen bei Menschen mit angeborenem Herzfehler =  
Entraîner l'activité physique chez les personnes atteintes de  
cardiopathie congénitale

**Autor:** Monnin, Dominique / Widmer Leu, Colette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-953492>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Bewegungsinterventionen bei Menschen mit angeborenem Herzfehler

### Entraîner l'activité physique chez les personnes atteintes de cardiopathie congénitale

DOMINIQUE MONNIN, COLETTE WIDMER LEU

Körperliches Training scheint wirksam zu sein bei Menschen mit angeborenen Herzfehlern. Dieses Resultat einer aktuellen Cochrane Review basiert jedoch noch auf ungenügender Evidenz.

Die Prävalenz von angeborenem Herzfehler – Anomalien des Herzens oder der intrathorakalen Gefäße – liegt bei Neugeborenen ungefähr bei 1 Prozent. Die Lebenserwartung dieser Menschen erhöht sich zwar kontinuierlich, sie ist jedoch trotzdem reduziert. Ihre körperliche Fitness ist eingeschränkt, was eng mit ihrer gesundheitsbezogenen Lebensqualität verbunden ist. Somit scheint es entscheidend zu sein, dass die Betroffenen einen aktiven Lebensstil pflegen. Aktuell werden für gesunde Jugendliche (< 18 Jahre) 60 Minuten moderate bis intensive körperliche Betätigung pro Tag empfohlen, und für gesunde Erwachsene 150 Minuten pro Woche.

Die Interventionen bestehen normalerweise aus Bewegungsförderung (Motivational Interviewing, Zielsetzungen) und/oder Trainingsprogrammen in Gesundheitszentren. Mit dem gerätgestützten Training der inspiratorischen Muskulatur steht seit Kurzem eine weitere Interventionsart zur Verfügung. Es gibt bisher jedoch keinen Konsens darüber, wie man die körperliche Aktivität und die kardiorespiratorische Kapazität bei Menschen mit angeborenem Herzfehler verbessern kann.

#### 15 Studien mit insgesamt 924 Teilnehmenden

Craig A. Williams et al. führten eine systematische Cochrane Review durch, um die Wirksamkeit und Sicherheit der Interventionen zu klären [1]. Sie konnten 15 Studien (924 Teilnehmende) einschließen. Davon waren 5 Studien mit Kindern und Jugendlichen (n = 500) sowie 10 mit Erwachsenen (n = 424). Die mediane Interventionsdauer betrug 12 Wochen. Die AutorInnen

L'entraînement physique semble efficace chez les personnes atteintes de cardiopathie congénitale.

Les résultats d'une récente revue systématique Cochrane ne reposent cependant pas encore sur un degré d'évidence suffisant.

Les cardiopathies congénitales, anomalies du développement du cœur ou des vaisseaux intrathoraciques, présentent une prévalence à la naissance d'environ 1%. Même si elle s'améliore régulièrement, la survie à long terme de ces personnes reste réduite. Leur niveau de forme physique est limité et ce problème est fortement associé à l'évolution de leur santé. Il semble donc crucial qu'elles adoptent un mode de vie actif. Les recommandations actuelles préconisent 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour chez les jeunes (< 18 ans) et 150 minutes par semaine chez les adultes en bonne santé.

Les interventions dans ce sens consistent habituellement à promouvoir l'activité physique (entretien motivationnel, fixation d'objectifs, etc.), à proposer des programmes d'exer-



© Oes – Adobestock

**Die körperliche Fitness und die Lebenserwartung von Menschen mit angeborenem Herzfehler sind reduziert. | Les personnes atteintes de cardiopathie congénitale présentent une survie à long terme et un niveau de forme physique réduits.**

vergleichen Studiengruppen mit Intervention mit Kontrollgruppen ohne Intervention. Untersucht wurde die Wirksamkeit hinsichtlich der primären Endpunkte kardiorespiratorische Fitness, gesundheitsbezogene Lebensqualität und körperliche Aktivität am Ende der Interventionsphase. Daten zu späteren Zeitpunkten fehlten in den eingeschlossenen Studien.

### Sicheres Training, aber nur leichte Verbesserungen

Die Cochrane Review ergab folgende Hauptergebnisse:

- Die maximale kardiorespiratorische Fitness ( $VO_2$  ml/kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>) stieg leicht an: mittlere Differenz (MD) von 1,89 ml/kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup> (95 % KI -0,22 bis 3,99); 14 Studien; n = 732; moderater Evidenzgrad.
- Die submaximale kardiorespiratorische Fitness ( $VO_2$  ml/kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>) verbesserte sich etwas: MD 2,05 (95 % KI 0,05 bis 4,05); 5 Studien; n = 179; moderater Evidenzgrad.
- Die tägliche Dauer von mässiger bis intensiver körperlicher Aktivität schien etwas zuzunehmen (ca. +10 min; 95 % KI -2,50 bis 22,20): mittlere Standarddifferenz (MSD) 0,38 (95 % KI -0,15 bis 0,92); 4 Studien; n = 328; niedriger Evidenzgrad.
- Bei der gesundheitsbezogenen Lebensqualität ist die Veränderung sehr unsicher: MSD von 0,76 (95 % KI -0,13 bis 1,65); 3 Studien; n = 163; sehr niedriger Evidenzgrad.

Elf Studien (n = 501) erfassten unerwünschte Ereignisse. Davon verzeichneten 6 Studien keine und die restlichen 5 Studien insgesamt 11 Ereignisse. Darunter waren Schwindel, Unwohlsein, kleinere muskuloskeletale Beschwerden, eine leichte Kopfverletzung und 4 kardiale Ereignisse. Keines davon war schwerwiegend (moderater Evidenzgrad).

### Eine positive Wirkung, die noch bestätigt werden muss

Diese Ergebnisse weisen auf eine positive Wirkung der Bewegungsinterventionen bei Menschen mit angeborenem Herzfehler hin. Durch das Verzerrungsrisiko sowie den niedrigen Evidenzgrad bleibt jedoch die tatsächliche Wirksamkeit der Massnahmen unsicher. Dies gilt umso mehr, da sich die Dauer der täglichen körperlichen Aktivität nur wenig und die gesundheitsbezogene Lebensqualität nicht eindeutig verbesserte.

Die Interventionen der Physiotherapie bei angeborenen Herzfehlern bestehen aus Trainingsprogrammen, kombiniert mit Motivationstechniken. Sie gründen darauf, dass die kardiorespiratorische Fitness die Mortalität und Morbidität bei Gesunden und PatientInnen mit andern Herzkrankheiten positiv beeinflusst. Um die Interventionen gezielter und effizienter gestalten zu können, sind Studien mit hoher methodischer Qualität sowie einem längeren Follow-up nötig. **I**

cices dans des centres de santé, ou les deux. Récemment, l'entraînement appareillé des muscles inspiratoires est venu compléter ces interventions. Mais il n'existe pas de consensus sur la manière d'améliorer l'activité physique et les capacités cardio-respiratoires chez les personnes atteintes de cardiopathie congénitale.

### 15 essais et 924 personnes incluses

Craig A. Williams *et al.* ont effectué une revue systématique Cochrane pour répondre à la question de l'efficacité et de la sécurité de ces interventions [1]. Ils ont sélectionné 15 essais (924 participants); 5 concernaient des enfants et adolescents (n = 500), 10 des adultes (n = 424). La durée médiane des interventions était de 12 semaines. L'efficacité des interventions a été évaluée au regard des critères de jugement primaires, l'état de forme cardio-respiratoire, la qualité de vie liée à la santé et l'activité physique à la fin des interventions. Les essais inclus ne comprenaient pas de mesures de suivi.

### Des efforts sans risques, mais peu d'amélioration

Les effets de la promotion de l'activité physique, des exercices et de l'entraînement des muscles inspiratoires ont été comparés ensemble aux groupes contrôles qui n'effectuaient pas d'exercices.

- Les capacités cardio-respiratoires augmentaient légèrement: différence moyenne (DM) de 1,89 mL.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup> (IC 95 % -0,22 à 3,99); 14 essais; n = 732; niveau de preuve modéré;
- La capacité cardio-respiratoire sub-maximale ( $VO_2$  mL.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>) augmentait légèrement: DM 2,05 (IC 95 % 0,05 à 4,05); 5 essais; n = 179; niveau de preuve modéré;
- L'activité physique quotidienne semblait légèrement augmenter (env. +10 min; IC 95 % -2,50 à 22,20): différence moyenne standardisée (DMS) 0,38 (IC 95 % -0,15 à 0,92); 4 essais; n = 328; niveau de preuve faible;
- La qualité de vie liée à la santé était modifiée de manière très incertaine: DMS de 0,76 (IC 95 % -0,13 à 1,65); 3 essais; n = 163; niveau de preuve très faible.

Onze essais (n = 501) ont relaté les événements indésirables; 6 n'en ont signalé aucun, 5 en ont relaté 11 (vertiges, malaises, lésions musculo-squelettiques mineures, blessures mineures à la tête et 4 événements liés à la fonction cardiaque); aucun n'était grave (niveau de preuve modéré).

### Un effet positif qui attend confirmation

Ces résultats indiquent un effet positif des interventions qui visent à promouvoir l'activité physique chez les personnes atteintes de cardiopathie congénitale. Le risque de biais et le faible niveau de preuve laissent cependant un doute sur l'efficacité réelle de ces interventions. D'autant plus qu'elles semblent peu améliorer la durée de l'activité physique quoti-

Literatur | Bibliographie

1. Williams CA, Wadey C, Pieleas G, Stuart G, Taylor RS, Long L. Physical activity interventions for people with congenital heart disease. Cochrane Database of Systematic Reviews 2020.

In Zusammenarbeit mit | En collaboration avec

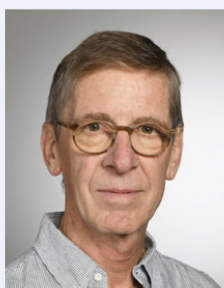


→ Kostenloser Vollzugang zu allen Cochrane Reviews von der Schweiz aus.

dienne et ne pas ou très peu améliorer la qualité de vie liée à la santé.

Les physiothérapeutes qui interviennent dans ce domaine conjuguent habituellement activité physique et démarches motivationnelles. Ils-elles se fondent sur le fait que l'entraînement cardio-respiratoire influence positivement la morbidité et la mortalité chez les personnes en bonne santé et chez celles qui sont atteintes d'une autre pathologie cardiaque. De futurs essais de haute qualité méthodologique et avec un suivi plus long permettront de proposer des interventions plus ciblées et plus efficaces. |

→ Accès gratuit et complet à toutes les revues Cochrane depuis la Suisse.



**Dominique Monnin**, Physiotherapeut, Pruntrut (JU).

**Dominique Monnin**, physiothérapeute, Porrentruy (JU).



**Colette Widmer Leu**, PT MSc, ist Therapie-expertin am Institut für Physiotherapie und stv. Teamleiterin Rheuma am Institut für Physiotherapie, Inselspital Bern.

**Colette Widmer Leu**, PT, spécialiste clinique et responsable d'équipe adjointe du secteur de rhumatologie à l'Institut de physiothérapie de l'Hôpital de l'Île, hôpital universitaire de Berne.

**CLINIC  
BAD RAGAZ**  
Rehabilitation. Kliniken Valens.  
\*\*\*\*\*

THE FINEST  
ART OF  
REHABILITATION

**Ihre Gesundheit hat das Beste verdient.**  
In der Clinic Bad Ragaz erheben wir die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit zur höchsten Kunstform. Medizinische Exzellenz und herausragende Fünf-Sterne-Hotellerie fördern Ihren Rehabilitationsprozess auf weltweit einzigartige Weise. Mit viel Feingefühl für Sie, Ihre Situation und Ihr ganzheitliches Wohlbefinden.

Wählen Sie das Beste für Ihre Gesundheit:  
[clinic-badragaz.ch/physio](https://clinic-badragaz.ch/physio)

RABATT CODE  
"PHYSIO"  
WWW.NYMAX.CH



JETZT **20%** RABATT

BESTELLEN AUF  
WWW.NYMAX.CH

041 530 30 64 | INFO@NYMAX.CH

Berner  
Fachhochschule



## Weiterbildung in Physiotherapie an der BFH

CAS Manuelle Therapie der Extremitäten | Januar 2022 bis Januar 2023

Fachkurs Physiotherapie bei Cystischer Fibrose | März bis Juni 2022  
Fachkurs Physiotherapie in der Palliativ-Medizin | Mai bis November 2022

P4P-Kurs Physiotherapie bei Frailty | 31. Januar + 2. Februar 2022  
P4P Physiotherapie bei Demenz | 1. Februar 2022

→ [bfh.ch/weiterbildung/physiotherapie](https://bfh.ch/weiterbildung/physiotherapie)

Neue  
Angebote

► Gesundheit

## ACTIVE Trainer

Self Contained, Space Saving



Pourquoi l'Hydrothérapie pour la Réhabilitation,  
Physiothérapie, Fitness & Bien-être ?

La combinaison de la profondeur et de la température de l'eau réglables avec un tapis roulant capable de fonctionner à des vitesses très lentes crée un environnement personnalisé pour atteindre le plein potentiel du patient

Le système ACTIVE Trainer comprend la chambre pour le tapis roulant, avec l'équipement technique et le réservoir d'eau.

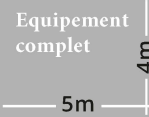


Distribué en Suisse par  
**LCCT&D SA**  
Rue de Rive 8, 1204 Genève  
Tel. 079 401 30 82  
[sales@lcctnd.ch](mailto:sales@lcctnd.ch) | [www.lcctnd.ch](http://www.lcctnd.ch)

A partir de  
**2'990 CHF / mois\***

20m<sup>2</sup>

Espace minimum nécessaire



\*: hors TVA, contrat 36 mois. Différents modèles disponibles



Thérapie pédiatrique



Réhabilitation sportive



Gestion du poids



Bien-être des aînés