Zeitschrift: Physioactive

Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband

Band: 48 (2012)

Heft: 6

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

Autor: Allet, Lara / Giet, Olivier

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-928663

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 27.11.2025

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

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 körperliche 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 3×/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-Messung[1]) und mittlere Fettmasse (Bauchfett), HbA1c[2], Fettprofil[3]
- *Körper:* Fitness (Ergometrie), Laufdistanz (Schrittzähler), Kraft (Chair test[4]), 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 (BIA[1]) et centrale (périmètre abdo), HbA1c[2], profil lipidique[3]
- *Physiques:* condition physique (ergométrie), périmètre de marche (podomètre), force (Chair test[4]), 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 graisseuse 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.