

Abstract/Poster*

Das Poster (106) "**High-intensiv interval training versus moderat home-based exercise in recent-onset idiopathic inflammatory myopathies – A randomized controlled trail**" stammt **von Kristofer M. Andreasson^{1,2}, Maryam Dastmalchi³, Cecilia Leijding⁴, Heléne Sandlund³, Daniel C. Andersson^{4,5}, Ingrid E. Lundberg^{2,3} und Helene Alexanderson^{1,2}**

Es vertritt die Kernaussagen, dass HIIT-Training zum einen sicher in der Anwendung und zum anderen gegenüber dem bisher häufig praktizierten moderaten Heimtraining effektiver ist.

Beide Programme wurden vergleichend über zwölf Wochen durchgeführt, unterscheiden sich aber wesentlich in der Anzahl der Einheiten pro Woche, in deren Dauer und in deren Intensität. HIIT findet seltener und kürzer, dafür aber sehr viel intensiver statt. Dass diese Form des Trainings effektiver ist, konnte mittels regelmäßiger VO₂- und Leistungs-Messungen bei den Studienteilnehmenden (in jeder Gruppe elf) nachgewiesen werden.

Während der Studie wurden parallel Marker für die Krankheitsaktivität überwacht. Da diese unverändert blieben, und keine Nebenwirkungen des Trainings festgestellt wurden, kann es als sicher bezeichnet werden. Selbst wenn Symptome erst kürzlich aufgetreten waren und die Krankheit als noch aktiv einzuschätzen war (Die Diagnosestellung lag im längsten Falle elf Monate im kürzesten drei zurück) wurde das Training durchweg gut toleriert.

In der Zukunft möchte man die bisherigen Aussagen zusätzlich untermauern, indem man sich auch histologische und immunologische Kenngrößen und deren Veränderung unter HIIT-Training anschaut.

*Bei dem Text handelt es sich um eine Zusammenfassung der Abstract-Publikation die im Abstract-Band zur GCOM 2024 (Global Conference on Myositis) erschienen ist und als Poster/Vortrag auf der Conference vorgestellt wurde.

1Karolinska University Hospital, Theme Women's Health and Health Professionals, Medical Unit Occupational & Physical Therapy, Stockholm, Sweden

2Karolinska Institutet, Department of Medicine Solna, Division of Rheumatology, Stockholm, Sweden

3Karolinska University Hospital, Department of Gastro, Dermatology and Rheumatology, Medical Unit Inflammation and Aging, Stockholm, Sweden

4Karolinska Institutet, Department of Physiology and Pharmacology, Stockholm, Sweden

5Karolinska University Hospital, Heart, Vascular and Neurology Theme, Cardiology Unit, Stockholm, Sweden