

## Bewegung könnte schwere Fatigue bei Krebspatienten mindern

**Datum:** 30.09.2021

**Original Titel:**

Fatigue and physical activity in cancer survivors: A cross-sectional population-based study

**MedWiss - Wissenschaftler aus Frankreich untersuchten, wie häufig Krebspatienten 2 Jahre nach der Diagnose an schwerer Fatigue litten und ob das Risiko für diese durch Sport gemindert werden kann. Dabei zeigten sie: schwere Fatigue betraf mehr als die Hälfte der Patienten. Die Patienten, die nach der Krebsdiagnose ihr Level an sportlicher Aktivität minderten oder weiterhin inaktiv waren, wiesen ein erhöhtes Risiko für schwere Fatigue auf.**

---

Fatigue umschreibt eine chronische Form der Erschöpfung, die Patienten mit schweren Krankheiten wie z. B. Krebspatienten betreffen kann. Eine Fatigue kann sich ganz unterschiedlich äußern - typisch sind z. B. starke und anhaltende Müdigkeit, ein hohes Bedürfnis nach Schlaf, körperliche Abgeschlagenheit und Antriebsmangel. Eine Fatigue kann die Lebensqualität von betroffenen Patienten stark einschränken. Um eine Fatigue zu mindern, können verschiedene Behandlungsansätze ausprobiert werden. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus kann ebenso helfen wie viel Bewegung und Psychotherapie. Liegt eine Blutarmut vor, sollte die Blutbildung durch spezielle Therapien angeregt werden.

Wissenschaftler aus Frankreich und den USA nahmen in ihrer Studie unter die Lupe, wie häufig eine schwere Fatigue bei Krebspatienten ist und inwiefern Bewegung Krebspatienten vor Fatigue schützen kann. Sie schlossen 1984 Krebspatienten in ihre Studie ein, die an Krebs in frühen Krankheitsstadien erkrankt waren. 61,1 % der eingeschlossenen Patienten litten an Brustkrebs, 21,5 % an Prostatakrebs und 17,4 % an Darmkrebs.

### **Befragung zu Fatigue und sportlicher Aktivität bei Krebspatienten**

Um zu bestimmen, ob die Patienten zwei Jahre nach der Krebsdiagnose an einer schweren Fatigue litten, wurde ein spezieller Fragebogen eingesetzt. Außerdem befragten die Wissenschaftler die Patienten dazu, ob sie vor der Krebsdiagnose sportlich oder nicht sportlich gewesen waren und wie sich ihre sportliche Aktivität seit der Krebsdiagnose entwickelt hatte (erhöhte/gleichbleibende Aktivität vs. verminderte Aktivität/weiterhin inaktiv).

### **Wer wenig sportlich aktiv war, hatte ein erhöhtes Risiko für schwere Fatigue**

Die Patienten waren im Schnitt 52 Jahre alt. Mehr als die Hälfte der Patienten (51,5 %) litt 2 Jahre nach der Krebsdiagnose an schwerer Fatigue. Ein hoher Anteil der Patienten (87,7 %) berichtete, vor der Krebsdiagnose sportlich aktiv gewesen zu sein. 53,3 % der Patienten minderten ihre körperliche Aktivität in den 2 Jahren nach der Krebsdiagnose oder blieben inaktiv. Die Analyseergebnisse der Wissenschaftler zeigten: Personen, die ihre körperliche Aktivität gemindert

hatten oder körperlich inaktiv blieben, wiesen ein deutlich erhöhtes Risiko für schwere Fatigue im Gegensatz zu den Patienten auf, die sich mehr bewegt hatten oder gleich aktiv geblieben waren.

Das Ergebnis dieser Studie zeigt, dass eine schwere Fatigue ein relevantes Problem für Krebspatienten ist. Mehr als die Hälfte der in dieser Studie eingeschlossenen Patienten mit Brust-, Prostata- oder Darmkrebs litt unter dieser starken Belastung. Die Studie lässt außerdem vermuten, dass Patienten ihr Risiko für schwere Fatigue mindern könnten, indem sie sich ähnlich viel wie vor der Krebsdiagnose bewegen oder sogar vermehrt aktiv sind.

**Referenzen:**

Matias M, Baciarello G, Neji M, Di Meglio A, Michiels S, Partridge AH, Bendiane MK, Fizazi K, Ducreux M, Andre F, Vaz-Luis I. Fatigue and physical activity in cancer survivors: A cross-sectional population-based study. *Cancer Med.* 2019 Mar 12. doi: 10.1002/cam4.2060. [Epub ahead of print]