

## Sportliche Bewegung mindert chronische Erschöpfung infolge von Bestrahlung bei Brustkrebs

**Datum:** 07.03.2018

**Original Titel:**

The impact of exercise during adjuvant radiotherapy for breast cancer on fatigue and quality of life: A systematic review and meta-analysis

Die Behandlung von Brustkrebs bedeutet für die betroffenen Frauen häufig eine operative Tumorentfernung mit anschließender Bestrahlung. Bei der Strahlenbehandlung wirken starke Energien auf den Tumor, wodurch das Gewebe zerstört und bösartige Krebszellen vernichtet werden. Diese körperlich sehr belastenden Behandlungen führen zwar zu einem erfolgreichen Krankheitsrückgang, gehen aber mit körperlichem und seelischen Stress für die Patientinnen einher, der zu chronischer Erschöpfung und psychischen Störungen wie Depressionen und Angstzuständen führen kann. Mediziner sprechen dabei vom Fatigue-Syndrom. Etwa ein Viertel aller Brustkrebspatientinnen sind davon betroffen und leiden unter den beträchtlichen Einschränkungen der Lebensqualität. Bisher hat sich kein Medikament als wirksam gegen das Fatigue-Syndrom erwiesen. Bisherige Studien deuten jedoch an, dass Bewegung Abhilfe schaffen könnte.

Wie wirksam Sportübungen gegen das Fatigue-Syndrom während der Strahlenbehandlung nach operativer Tumorentfernung sein kann, wurde nun von irischen Forschern genauer untersucht. Sie haben die bereits verfügbaren Daten von 9 klinischen Studien ausgewertet, an denen insgesamt 802 Patientinnen teilgenommen hatten. Die Ergebnisse der 738 auswertbaren Patientinnen zeigten, dass sportliche Betätigung einen deutlich größeren Effekt gegen Fatigue bewirkte als alle anderen Behandlungen. Besonders effektiv war durch einen Übungsleiter begleitetes Aerobic- und Widerstandstraining.

Die Forscher deuten an, dass weitere Untersuchungen nötig sind, um geeignete Sportübungen zu definieren. Sie schlussfolgern, dass Patientinnen mit Brustkrebs der chronischen Erschöpfung erheblich entgegenwirken können, wenn sie begleitend zur Strahlenbehandlung an regelmäßigen sportlichen Übungen teilnehmen.

**Referenzen:**

Lipsett A, Barrett S, Haruna F, Mustian K, O'Donovan A. The impact of exercise during adjuvant radiotherapy for breast cancer on fatigue and quality of life: A systematic review and meta-analysis. *Breast*. 2017 Apr;32:144-155. doi: 10.1016/j.breast.2017.02.002. Epub 2017 Feb 9.