

Brustkrebs: Heimtraining wirkt sich positiv auf Fatigue nach der Strahlentherapie aus

Datum: 25.12.2023

Original Titel:

The effects of home-based exercise therapy for breast cancer-related fatigue induced by radical radiotherapy

Kurz & fundiert

- Heimtraining gegen strahlentherapiebedingte Fatigue?
- Randomisierte, kontrollierte Studie
- Weniger Fatigue während und nach Bestrahlung mit Training
- Signifikant schnellere Besserung von Fatigue
- Gesundheitsbezogene Lebensqualität nach Therapie in Trainingsgruppe höher
- Kein Einfluss auf Schlafdauer oder -qualität

MedWiss - In einer randomisiert-kontrollierten Studie wurde die Wirkung eines Heimtrainingsprogramms für Brustkrebspatientinnen auf Fatigue und Lebensqualität untersucht. Die Studie zeigte, dass die Fatigue unter den Teilnehmerinnen der Trainingsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe sowohl während als auch nach der Strahlentherapie schneller abnahm. Auch war die gesundheitsbezogene Lebensqualität in der Trainingsgruppe nach der Strahlentherapie höher. Es wurde kein signifikanter Unterschied bezüglich Schlafdauer und -qualität festgestellt.

Strahlentherapie ist eines der wichtigsten Instrumente, die für die Behandlung von Brustkrebs zur Verfügung stehen. Eine Nebenwirkung, die dabei sehr häufig von Patientinnen berichtet wird, ist Fatigue. Dabei handelt es sich um ein Erschöpfungssyndrom, bei dem die erfahrene Ermüdung nicht im Verhältnis zu der vorangegangenen Aktivität steht. Bei etwa 70 % der Brustkrebspatientinnen tritt Fatigue während oder nach der Behandlung auf und kann die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinflussen.

Heimtraining gegen Fatigue bei Strahlentherapie?

In einer randomisierten, kontrollierten Studie wurde untersucht, ob ein Heimtrainingsprogramm helfen kann, Fatigue und Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen, die sich einer Strahlentherapie unterzogen, zu verbessern. Für die Studie wurden 103 Brustkrebspatientinnen randomisiert 1:1 aufgeteilt. Die Trainingsgruppe nahm an einem 12-wöchigen Heimtrainingsprogramm teil, das sowohl Ausdauer- als auch Krafttrainingskomponenten enthielt. Die Teilnehmerinnen erhielten neben einer Anleitung für die Ausführung der Übungen und einer entsprechenden Ausrüstung zusätzlich auch ein persönliches und vier telefonische Beratungsgespräche. Die Kontrollgruppe erhielt die übliche Standardbehandlung.

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 89 Patientinnen

89 Patientinnen vollendeten das Studienprogramm. Im Laufe des 12-wöchigen Trainings absolvierten die Teilnehmerinnen der Trainingsgruppe insgesamt ein bis zwei Krafttrainingseinheiten und 30 - 40 Minuten Ausdauertraining. Der Vergleich der beiden Gruppen zeigte, dass eine Verbesserung der Fatigue in der Trainingsgruppe signifikant schneller erreicht wurde ($p < 0,05$). Während die Fatigue in der Kontrollgruppe erst sechs Wochen nach der Strahlentherapie signifikant abnahm, war dies in der Trainingsgruppe bereits während der Therapie der Fall.

Langfristig wurde auch die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Trainingsgruppe signifikant mehr verbessert als in der Kontrollgruppe. Die Verbesserung der Lebensqualität setzte in der Trainingsgruppe zudem deutlich früher ein. Ein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen in Bezug auf Schlafdauer und -qualität wurde nicht festgestellt.

Positiver Einfluss auf Fatigue durch Heimtraining

Die Autoren schlussfolgerten, dass ein Heimtrainingsprogramm wirksam sei, um strahlentherapiebedingter Fatigue entgegenzuwirken und die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Auch sei dies bereits mit relativ geringer Trainingsdauer erreichbar.

Referenzen:

Mavropalias G, Cormie P, Peddle-McIntyre CJ, Galvão DA, Taaffe DR, Schofield C, Ray S, Zissiadis Y, Newton RU. The effects of home-based exercise therapy for breast cancer-related fatigue induced by radical radiotherapy. *Breast Cancer*. 2023 Jan;30(1):139-150. doi: 10.1007/s12282-022-01408-3 . Epub 2022 Oct 14. PMID: 36239907 ; PMCID: PMC9813229.