

## Brustkrebs: Mit Tanzen gegen Fatigue, Schlafstörungen und Depressionen

**Datum:** 12.04.2023

**Original Titel:**

Effects of a 16-week dance intervention on the symptom cluster of fatigue-sleep disturbance-depression and quality of life among patients with breast cancer undergoing adjuvant chemotherapy: A randomized controlled trial

### Kurz & fundiert

- Randomisierte Studie: Einfluss eines 16-wöchigen Tanztrainings auf das Symptomcluster Fatigue, Schlafstörungen und Depressionen sowie auf die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen
- Weniger schwerwiegende Fatigue, Schlafstörungen und Depressionen mit Intervention als in Kontrollgruppe
- Geringere Inzidenz für das Auftreten des Symptomclusters und Verbesserung der Lebensqualität mit Tanzen

**MedWiss - In einer randomisierten Studie wurde die Wirksamkeit eines 16-wöchigen Tanztrainings auf Fatigue, Schlafstörungen und Depressionen, sowie die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen untersucht. Teilnehmer an dem Tanzprogramm berichteten eine Verbesserung der genannten Symptome. Zusätzlich ergab eine Analyse eine signifikant geringere Inzidenz des Symptomclusters in der Interventionsgruppe und eine signifikant verbesserte Lebensqualität im Vergleich zur Kontrollgruppe.**

---

Eine Brustkrebsdiagnose und die folgende Behandlung sind mit einer hohen psychischen Belastung verbunden. Fatigue, Schlafstörungen und Depressionen treten häufig als Symptomcluster auf und wirken sich negativ auf die Stimmung und die Lebensqualität der Betroffenen aus. Diese Symptome können sich nicht nur während der Behandlung, sondern auch noch Jahre danach belastend auf Personen mit Brustkrebs auswirken.

### Kann Tanztraining gegen Fatigue, Schlafstörungen und Depression helfen?

Studien haben gezeigt, dass Sport einen vielversprechenden Weg darstellt, um die Symptome zu managen. In einer randomisierten Studie aus China wurde daher untersucht, wie sich ein Tanztraining auf das Symptomcluster Fatigue, Schlafstörungen, Depressionen und auf die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen auswirkt. Teilnehmerinnen wurden randomisiert aufgeteilt und entweder der Interventionsgruppe oder einer Kontrollgruppe zugewiesen. Die Interventionsgruppe nahm an einem 16-wöchigen Tanzprogramm teil. Das Training bestand aus 6 Tanzstunden, die im Krankenhaus durchgeführt wurden, gefolgt von 16 Wochen Heimtraining.

## **Randomisierte Studie mit 176 Brustkrebs-Patientinnen**

Insgesamt nahmen 176 Brustkrebs-Patientinnen an der Studie teil. Die Teilnehmerinnen in der Interventionsgruppe gaben im Vergleich zu der Kontrollgruppe an, unter weniger schwerwiegender Fatigue, Schlafstörungen und Depressionen zu leiden. Nach 17 Wochen wurde eine signifikant geringere Inzidenz des Symptomclusters ( $p = 0,003$ ) und eine signifikante Verbesserung der Lebensqualität ( $p = 0,001$ ) in der Interventionsgruppe festgestellt.

## **Tanz-Intervention beeinflusst das Auftreten des Symptomclusters**

Die Autoren schlussfolgerten, dass die Tanz-Intervention eine vielversprechende Methode für das Management des Symptomclusters Fatigue, Schlaf und Depressionen darstelle und geeignet sei, die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen zu verbessern.

### **Referenzen:**

He X, Ng MSN, Choi KC, So WKW. Effects of a 16-week dance intervention on the symptom cluster of fatigue-sleep disturbance-depression and quality of life among patients with breast cancer undergoing adjuvant chemotherapy: A randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud.* 2022 Sep;133:104317. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2022.104317 . Epub 2022 Jun 28. PMID: 35850058 .