MedWiss.Online

Brustkrebsbedingte Lymphödeme: Prävention und Behandlung mit Krafttraining

Datum: 03.11.2026

Original Titel:
Effects of Resistance Training on Breast Cancer-Related Lymphedema: A Meta-Analysis

Kurz & fundiert

- Hilft Krafttraining bei brustkrebsbedingten Lymphödemen?
- Systematischer Review mit Metaanalyse von 38 randomisierten, kontrollierten Studien
- Krafttraining versus Übungen ohne Krafttraining, Standardversorgung oder alternativen Behandlungsansätzen
- Krafttraining mit geringerem Risiko für Lymphödeme und für moderate bis schwere Lymphödeme assoziiert
- Reduziertes Armvolumen und verbesserte Armfunktion

MedWiss – **Krafttraining kann zur Prävention und Behandlung von brustkrebsbedingten Lymphödemen beitragen. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler in einem systematischen Review mit Metaanalyse von 38 randomisierten, kontrollierten Studien.**

Lymphödeme sind bei Frauen mit Brustkrebs keine Seltenheit und können sehr belastend sein. Aus diesem Grund ist es wichtig, Maßnahmen zu identifizieren, mit denen sich das Risiko für Lymphödeme reduzieren bzw. der Leidensdruck bei bereits bestehender Erkrankung verringern lässt. Frühere Studien deuteten bereits darauf hin, dass Krafttraining bei brustkrebsbedingten Lymphödemen positive Effekte haben kann. Um den aktuellen Kenntnisstand zu diesem Thema zusammenzufassen, führten Wissenschaftler aus China einen systematischen Review mit Metaanalyse durch, in der sie die Ergebnisse mehrerer Studien auswerteten.

Lymphödeme bei Brustkrebs belastend: Hilft Krafttraining?

Wissenschaftler durchsuchten verschiedene Datenbanken nach randomisierten, kontrollierten Studien, die bis zum 01. August 2025 veröffentlicht wurden. Studien zu Patientinnen, die sich einer axillären Lymphknotendissektion unterzogen hatten und von einem brustkrebsbedingten Lymphödem betroffen waren oder ein hohes Risiko dafür aufwiesen, wurden in die Metaanalyse einbezogen. Die Studien verglichen Krafttraining mit Übungen ohne Krafttraining, der Standardversorgung oder alternativen Behandlungsansätzen.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Systematischer Review mit Metaanalyse von 38 Studien

Die zusammenfassende Analyse umfasste 38 Studien mit Daten von 4 843 Brustkrebs-Patientinnen und fand, dass Krafttraining mit einem geringeren Risiko für Lymphödeme (Odds Ratio, OR: 0,25; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,19 – 0,32) und für moderate bis schwere Lymphödeme (OR: 0,21; 95 % KI: 0,16 – 0,29) einherging. Zudem war Krafttraining mit folgenden Verbesserungen assoziiert:

- Geringeres Armvolumen (Mittelwertdifferenz, MD: -152,37; 95 % KI: -153,81 – -150,94)
- Geringerer Armumfang (MD: -1,51; 95 % KI: -1,62 – -1,41)
- Verbessertes Lymphdrainagevolumen (MD: 5,03; 95 % KI: 4,67 – 5,39)
- Häufiger eine gute oder sehr gute Armfunktion (OR: 4,23; 95 % KI: 2,72 – 6,57)

Subgruppenanalysen zeigten die größten positiven Effekte bei hochfrequentem Training mit kurzer Dauer und bei kombinierten Therapieregimen.

Positive Effekte von Krafttraining auf Lymphödeme

Krafttraining reduzierte demnach sowohl das Risiko für brustkrebsbedingte Lymphödeme als auch deren Schweregrad bei bereits bestehenden Lymphödemen. Positive Effekte zeigten sich unter anderem beim Armvolumen und der Armfunktion. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Krafttraining eine vielversprechende ergänzende Maßnahme in der Behandlung und Prävention von Lymphödemen darstellen kann.

Referenzen:
Wu S, Zhong C, Liu Z. Effects of Resistance Training on Breast Cancer-Related Lymphedema: A Meta-Analysis. Arch Rehabil Res Clin Transl. 2026 Feb 28;8(2):100607. doi: 10.1016/j.arrct.2026.100607. PMID: 42326594; PMCID: PMC13282808.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de