

Brustkrebspatientinnen unter Chemotherapie profitieren in Bezug auf die krebsbedingte Erschöpfung und Krankheitssymptome von einem Sportprogramm mit hoher Belastungsintensität

Datum: 02.02.2018

Original Titel:

Adding high-intensity interval training to conventional training modalities: optimizing health-related outcomes during chemotherapy for breast cancer: the OptiTrain randomized controlled trial

Sportliche Aktivität kann der krebsbedingten Erschöpfung entgegenwirken und die gesundheitsbezogene Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen verbessern. Sport ist effektiv, sicher und einfach anzuwenden. Schwedische Forscher wollten nun herausfinden, ob ein Hochintensitäts-Intervalltraining, welches Patientinnen zusätzlich zu ihrem regulären sportlichen Training absolvieren, zu einer Verbesserung von Erschöpfung und Lebensqualität beitragen kann. Bei einem Hochintensitäts-Intervalltraining handelt es sich um ein spezielles Sporttraining, bei dem kurze Sparteinheiten in sehr hoher Intensität absolviert werden. Nach jeder intensiven Einheit erfolgt eine kurze Erholungspause.

Die Forscher untersuchten 240 Brustkrebspatientinnen, die eine Chemotherapie erhielten. Es wurden drei Gruppen gebildet. Gruppe 1 wurde einem Krafttraining in Kombination mit dem Hochintensitäts-Intervalltraining zugeteilt, Gruppe 2 erhielt moderates Ausdauertraining in Kombination mit dem Hochintensitäts-Intervalltraining und Gruppe 3 bekam nur die Standardbehandlung (in Form von schriftlichen Informationen über die Empfehlungen zur körperlichen Aktivität bei Krebs). Die Studie dauerte insgesamt 16 Wochen an.

Nach den 16 Wochen zeigte sich, dass Gruppe 1 mit dem Krafttraining plus Hochintensitäts-Intervalltraining deutlich besser hinsichtlich der krebsbedingten Erschöpfung abschnitt als die Patienten aus Gruppe 3 mit der Standardbehandlung. Dies bezog sich auf die gesamte Erschöpfung sowie die im Alltag und auf den Körper bezogene Erschöpfung. Darüber hinaus profitierten die Patienten in der Gruppe 1 von einer reduzierten Belastung durch Krankheitssymptome. Auch die Patienten aus Gruppe 2 profitierten von ihrem Sportprogramm mit der Kombination von moderatem Ausdauertraining und Hochintensitäts-Intervalltraining. Sie zeigten im Vergleich zu Gruppe 3 verbesserte emotionale Fähigkeiten. Ebenso zeigte sich das Training aus Gruppe 2 hinsichtlich des Empfindens von Schmerzen gegenüber der Standardbehandlung in Gruppe 3 überlegen.

Diese Studienergebnisse zeigen, dass Brustkrebspatientinnen, die mit Chemotherapie behandelt werden, von einer Addition von Hochintensitäts-Intervalltraining zu ihrem normalen Sportprogramm profitieren können. Sowohl Krafttraining als auch moderates Ausdauertraining in Kombination mit Hochintensitäts-Intervalltraining haben sich in dieser Studie für die Frauen als hilfreich erwiesen. In Bezug auf die krebsbedingte Erschöpfung und Krankheitssymptome war besonders die Kombination von Krafttraining und Hochintensitäts-Intervalltraining günstig.

Referenzen:

Mijwel S, Backman M, Bolam KA, Jervaeus A, Sundberg CJ, Margolin S, Browall M, Rundqvist H, Wengström Y. Adding high-intensity interval training to conventional training modalities: optimizing health-related outcomes during chemotherapy for

breast cancer: the OptiTrain randomized controlled trial. Breast Cancer Res Treat. 2017 Nov 14. doi: 10.1007/s10549-017-4571-3. [Epub ahead of print]