MedWiss.Online

Die besten Methoden gegen Fatigue durch Krebs: eine Rangliste der nicht-medikamentösen Behandlungsoptionen

Datum: 23.06.2022

Original Titel:
Nonpharmacological Interventions for Cancer-Related Fatigue: A Systematic Review and Bayesian Network Meta-Analysis.

MedWiss – **Krebserkrankte können unter Fatigue leiden – dann können bereits kleinste Anstrengungen enorm kräftezehrend sein. Die Vielzahl von Fragebögen und Tests zur Einschätzung der Fatigue und verschiedenste Therapieansätze komplizieren die Auswahl der nicht-medikamentösen Behandlungsart. Forscher erstellten nun Ranglisten der besten Methoden gegen Fatigue durch Krebs. Besonders sinnvoll für eine erste Therapie scheinen demnach Qigong, kognitive Verhaltenstherapie und multimodale Therapie zu sein.**

Erschöpft sein kennt jeder, aber eine Fatigue ist eine andere Liga von Erschöpfung. Krebserkrankte können unter Fatigue leiden – dann können kleinste Anstrengungen enorm kräftezehrend sein und scheinbar leichte Tätigkeiten eine lange anschließende Erholungspause notwendig machen. Nicht-pharmakologische Methoden gehören zu den ersten Schritten zur Behandlung einer Fatigue bei Krebserkrankungen. Es gibt eine Vielzahl solcher Methoden. Ob die bevorzugten Anwendungen aber tatsächlich hilfreich sind, ist bisher nicht ausreichend geklärt. Forscher ermittelten daher nun Effekte verschiedener Methoden und erstellten eine Rangliste der wichtigeren Behandlungsansätze für Fatige bei Krebserkrankungen.

Ohne Medikamente gegen starke Erschöpfung (Fatigue) durch Krebs: was wirkt?

Dazu durchsuchten sie die medizinwissenschaftlichen Datenbanken *Medline*, *Embase*, *Cochrane Library* und *Allied and Complementary Medicine Database* nach randomisierten, kontrollierten Studien zu nicht-pharmakologischen Behandlungen für eine Fatigue infolge einer Krebserkrankung. Die methodische Qualität der Studien und die jeweils gefundenen Effekte wurden in die Gesamtanalyse einbezogen.

Systematische Forschungsanalyse und Rangliste der Methoden

Aus insgesamt 16.675 Veröffentlichungen zur groben Fragestellung konnten 182 geeignete Studien ermittelt werden, die insgesamt 18.491 Teilnehmer untersucht hatten. Die Ranglisten wurden nach den Ergebnissen unterschiedlicher Fatigue-Messmethoden erstellt.

- Mit dem kurzen Fatigue-Inventar (*brief fatigue inventory*) standen ganz oben auf der Rangliste nach Wirkung und Verlässlichkeit die multimodale Therapie (eine Kombination verschiedener Methoden) und Qigong.
- Wurde die funktionelle Einschätzung der Krebs-assoziierten Fatigue (*Functional Assessment of Cancer Therapy-fatigue scale*) herangezogen, lagen psychosoziale Therapien und Lichttherapie mit hellem weißem Licht vorn.
- Nach der Piper-Fatigue-Skala lagen besonders Widerstandstraining (häufige Fitness-Übungen)

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

und Achtsamkeits-basierte Stressreduktion auf den vorderen Plätzen.
- Mit einem weiteren Fragebogen, dem multidimensionalen Fatigueinventar, konnten wieder die multimodale Therapie und die kognitive Verhaltenstherapie besser helfen als andere.
- Ein spezieller Krebs-Fragebogen zur Lebensqualität dagegen (EORTC QLQ) zeigte Akupunktur und erneut die kognitive Verhaltenstherapie als beste Methoden auf.
- Der Fragebogen (*Profile of Mood States Fatigue Subscale*) schließlich unterstützte besonders den Einsatz multimodaler Therapie, von Qigong, Ausdauersport und kognitiver Verhaltenstherapie.

Insgesamt schienen damit besonders drei Methoden als durchgängig vielversprechend: die multimodale Therapie, die kognitive Verhaltenstherapie und Qigong scheinen die besten Optionen zur nicht-medikamentösen Behandlung einer Fatigue zu sein, die als Folge einer Krebserkrankung zu sehen ist. Beruhigend: die Forscher berichteten, dass die meisten der analysierten Studien methodisch in Ordnung waren. Trotzdem hatten immerhin 59 der Arbeiten keine methodisch gute Qualität. Nicht jede Studie kann also sinnvoll zur Entscheidungsfindung genutzt werden.

Meditative Bewegung mit Qigong, kognitive Verhaltenstherapie und multimodal der Fatigue begegnen

Fazit: die Vielzahl von Fragebögen und Tests zur Einschätzung der Fatigue gestaltet auch den Vergleich der Behandlungsmethoden komplex. Allerdings scheinen nach dieser Analyse besonders drei Methoden sinnvoll für erste Versuche der Therapie zu sein und stellten so die besten Methoden gegen Fatigue durch Krebs dar: Qigong als mediative Sportart, kognitive Verhaltenstherapie und multimodale Therapie.

Referenzen:
Wu C, Zheng Y, Duan Y, et al. Nonpharmacological Interventions for Cancer-Related Fatigue: A Systematic Review and Bayesian Network Meta-Analysis. *Worldviews Evidence-Based Nurs.* 2019;16(2):102–110. Available at: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/wvn.12352.

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