

Hochintensives Intervall Training (HIIT) wirkt sich positiv auf die Lebensqualität von CLL-Patienten aus

Datum: 03.04.2023

Original Titel:

Effects of high-intensity interval training on health-related quality of life in chronic lymphocytic leukemia: A pilot study

Kurz & fundiert

- Pilotstudie: Wirkung von hochintensivem Intervall-Training (HIIT) bei CLL-Patienten
- Interventionsgruppe nahm an 12-wöchigem HIIT-Programm teil
- Klinisch relevante positive Auswirkungen auf gesundheitsbezogene Lebensqualität, Funktionalität, generelles Befinden und krankheitsspezifische Symptome

MedWiss – In einer Pilotstudie wurde die Wirksamkeit von hochintensivem Intervall-Training (HIIT) über 12 Wochen bei CLL-Patienten, im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, untersucht. Die Studie zeigte klinisch relevante Veränderungen bezüglich der gesundheitsbezogenen Lebensqualität, der Funktionalität, des generellen Wohlbefindens und krankheitsspezifischer Symptome. In der Kontrollgruppe traten während der Studiendauer nur klinisch relevante Veränderungen bezüglich der krankheitsspezifischen Symptome auf.

Im Vergleich zu Krebserkrankungen mit soliden Tumoren haben Patienten mit hämatologischen Krebserkrankungen wie CLL ein höheres Risiko für Gebrechlichkeit, geringere körperliche Leistungsfähigkeit und Fatigue. Dies wird dadurch bestärkt, dass CLL überwiegend bei älteren Menschen auftritt. Ein Verlust physischer Leistungsfähigkeit in Kombination mit CLL-spezifischen Nebenwirkungen kann einen erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität der Betroffenen haben.

Da in Studien bereits gezeigt werden konnte, dass bei soliden Tumorerkrankungen ein Sportprogramm die gesundheitsbezogene Lebensqualität erhöht, wurde nun in einer Pilotstudie die Auswirkung von Sport auf CLL-Patienten untersucht. An der Studie nahmen 15 Patienten teil, die in eine Interventions- und eine Kontrollgruppe aufgeteilt wurden. Die Interventionsgruppe nahm an einem 12-wöchigen hochintensivem Intervall Training (HIIT) und einem Krafttraining teil. Für diese Trainingsart wechseln sich Intervalle mit hoher Belastungsintensität mit längeren Erholungsintervallen mit geringer Intensität ab. Studien konnten bereits zeigen, dass HIIT einen sicheren Trainingsansatz bei Krebspatienten darstellt. Die Kontrollgruppe ging ihren üblichen täglichen Aktivitäten nach.

Positiver Einfluss auf gesundheitsbezogene Lebensqualität und Funktionalität

Die Studie zeigte eine klinisch relevante Verbesserung der Funktionalität („functional well-being“) in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe. Funktionalität wird als die Fähigkeit

definiert tägliche Aufgaben zu erledigen und soziale Rollen wahrzunehmen. Auch zeigte sich ein positiver Einfluss auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität und krankheitsspezifische Nebenwirkungen. Veränderungen in den gemessenen Endpunkte wurden mit dem „Functional Assessment of Cancer Therapy-Lymphoma (FACT-Lym) questionnaire“ gemessen:

- Veränderung der Funktionalität (Werte 0 – 28):
 - Interventionsgruppe: von $21,7 \pm 3,4$ auf $23,9 \pm 3,2$ versus
 - Kontrollgruppe: von $25,7 \pm 2,2$ auf $25,7 \pm 2,3$

Die Autoren schlussfolgerten, dass das Sportprogramm eine positive Wirkung bei den CLL-Patienten zeigte. Eine weitere Evaluierung der Intervention in randomisierten Studien mit höherer Teilnehmerzahl sei daher sinnvoll.

Referenzen:

Artese AL, Sitlinger A, MacDonald G, Deal MA, Hanson ED, Pieper CF, Weinberg JB, Brander DM, Bartlett DB. Effects of high-intensity interval training on health-related quality of life in chronic lymphocytic leukemia: A pilot study. J Geriatr Oncol. 2023 Jan;14(1):101373. doi: 10.1016/j.jgo.2022.09.002 . Epub 2022 Sep 9. PMID: 36096873 .