

Kombination aus angeleitetem Konditions- und Krafttraining reduziert Fatigue bei Brustkrebspatientinnen am effektivsten

Datum: 26.04.2023

Original Titel:

Impact on fatigue of different types of physical exercise during adjuvant chemotherapy and radiotherapy in breast cancer: systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Metaanalyse: Einfluss unterschiedlicher Übungen auf Fatigue bei Brustkrebspatientinnen
- Übungen generell zur Reduktion von Fatigue geeignet
- Kombination aus Konditions- und Krafttraining unter Anleitung reduziert Fatigue am deutlichsten

MedWiss – Sportliche Betätigung während der Chemo- oder Strahlentherapie kann das Risiko von therapiebedingter Fatigue reduzieren. Dies wurde auch in einer neuen Metaanalyse bestätigt. Die Wissenschaftler haben zudem untersucht, welcher Übungstyp hierfür am besten geeignet ist. Die Analyse zeigte, dass eine Kombination aus Konditions- und Krafttraining unter Anleitung den größten Erfolg bei der Reduktion von Fatigue brachte.

Fatigue bei Krebspatienten ist eines der am häufigsten auftretenden Symptome und lässt sich sowohl auf die Krankheit selbst als auch auf die Behandlung zurückführen. Das Symptom wird definiert als ein subjektives Gefühl der Müdigkeit oder physischen, emotionalen und/ oder kognitiven Erschöpfung, die nicht proportional zu dem Maß tatsächlicher Aktivität ist. Bei Brustkrebs tritt Fatigue bei 83 % der Patientinnen auf, die sich in Strahlentherapie befinden und bei 92 % der Patientinnen in Chemotherapie

Mit Bewegung gegen Fatigue

In der Vergangenheit wurde eher angenommen, dass Krebspatienten körperliche Anstrengung vermeiden sollten. Mittlerweile ist aber klar, dass ein Mangel an körperlicher Bewegung die körperliche Leistungsfähigkeit reduzieren und somit zu der Entwicklung von krebsbedingter Fatigue führen kann. Physische Aktivität gilt daher als primäre Behandlung von krebsbedingter Fatigue und ist dabei effektiver als pharmazeutische Mittel oder psychologische Maßnahmen.

In einer Metaanalyse haben Wissenschaftler untersucht, welche Übungsform am besten geeignet ist, um durch Brustkrebs verursachter Fatigue entgegenzuwirken. Für die Analyse wurden 20 Studien mit insgesamt 1 793 Patienten inkludiert. Für den Vergleich der Übungen wurde das 95 %

Konfidenzintervall (KI) der standardisierten Mittelwertsdifferenz (SMD) gebildet.

Kombination aus angeleitetem Konditions- und Krafttraining am effektivsten

Die Analyse zeigte, dass physische Betätigung generell im Vergleich zu den Kontrollgruppen mit einer Reduktion der Fatigue assoziiert war. Eine Kombination aus Konditions- und Krafttraining war am effektivsten, um die Fatigue bei Brustkrebspatientinnen zu reduzieren.

- Physische Aktivität generell: SMD: -0,46; 95 % KI: -0,66 - 0,27
- Angeleitete Kombination aus Konditions- und Krafttraining: SMD: -1,13; 95 % KI: -2,09 - 0,17

Ein angeleitetes Krafttraining war effektiver als ein Konditionstraining oder „mind-body techniques“ (z. B. Meditation, Yoga, Entspannungsübungen). Dabei fiel auf, dass der Einfluss der Übungen nur bei Patientinnen statistisch signifikant war, die sich in Chemotherapie befanden.

Die Autoren schlussfolgerten, dass physische Betätigung besonders während der Chemotherapie geeignet sei, um Fatigue zu reduzieren. Dies sei insbesondere für die Kombination aus angeleitetem Konditions- und Krafttraining der Fall.

Referenzen:

Medeiros Torres D, Jorge Koifman R, da Silva Santos S. Impact on fatigue of different types of physical exercise during adjuvant chemotherapy and radiotherapy in breast cancer: systematic review and meta-analysis. Support Care Cancer. 2022 Jun;30(6):4651-4662. doi: 10.1007/s00520-022-06809-w . Epub 2022 Jan 22. PMID: 35064331 .