

Metaanalyse: Sport nach der Brustkrebsoperation unterstützt die Rehabilitation

Datum: 21.08.2023

Original Titel:

Effect of exercise on rehabilitation of breast cancer surgery patients: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Kurz & fundiert

- Metaanalyse: Wirkung verschiedener Trainingsmethoden auf Beeinträchtigungen nach der Brustkrebsoperation
- Ausdauertraining: positive Wirkung auf Schmerzintensität, Schultermobilität, Funktionalität und Kraft
- Gezieltes Training von Schulter und Ellbogen steigert Mobilität und reduziert Lymphödem-Risiko

MedWiss - In einer Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien wurde der Einfluss von Sport auf die Rehabilitierung nach der Brustkrebsoperation untersucht. Hierfür wurde die Wirkung unterschiedlicher Trainingsmethoden auf verschiedene Endpunkte berücksichtigt. Die Studie zeigte, dass Ausdauertraining eine positive Wirkung auf Schmerzintensität, Schultermobilität, Funktionalität und Kraft hatte. Ein gezieltes Training von Ellbogen- und Schultergelenken war mit einer Steigerung der Beweglichkeit und einer Reduktion des Lymphödem-Risikos assoziiert.

Obwohl sich die Brustkrebsoperation von einer umfassenden radikalen Resektion zu einer weniger invasiven Behandlung entwickelt hat, treten nach wie vor postoperative Komplikationen auf. Hierzu gehören vor allem Lymphödeme, Schmerzen und die Beeinträchtigung der Funktionalität der oberen Gliedmaße, wie Schultergürtel und Arme. Dies kann die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken.

Wie bereits zahlreiche Studien gezeigt haben, spielt regelmäßige sportliche Betätigung nach der Diagnose von Brustkrebs eine wichtige Rolle und wirkt sich positiv auf die Überlebenswahrscheinlichkeit aus. Gerade nach der Brustkrebstherapie kann Sport den Patientinnen helfen sich wieder vitaler zu fühlen. Auch nach der Operation kann Sport helfen, um die Rehabilitation zu beschleunigen und durch die Förderung des Lymphabflusses einem Lymphödem vorzubeugen.

Mit Sport zu einer schnelleren Rehabilitation nach Brustkrebs-OP

In einer Metaanalyse wurde der Einfluss verschiedener Trainingsmethoden nach der Brustkrebsoperation auf die Rehabilitation der Patientinnen untersucht. Für die Analyse wurden 17

randomisierte kontrollierte Studien inkludiert.

Metaanalyse: Was erreicht Sport?

Die Studie zeigte, dass insbesondere Ausdauertraining mit einer verbesserten Rehabilitation verbunden war. Durch Ausdauersport wurde die Mobilität der Schulter und die generelle Funktionalität der oberen Extremität verbessert. Auch wurde die Muskelkraft erhöht.

- Reduktion Schmerzintensität: Mittelwertdifferenz, MD: -1,043; 95 % Konfidenzintervall, KI: -1,29 - -0,79; p = 0,000
- Verbesserung Schulter-Innenrotationsbereich: MD: 3,868; 95 % KI: 2,15 - 5,58; p = 0,000
- Verbesserung Schulterflexionsbereich: MD: 3,398; 95 % KI: 1,55 - 5,24; p = 0,0001
- Verringerung Funktionsbeeinträchtigung oberer Extremitäten: MD: -5,231; 95 % KI: -8,02 - -2,43; p = 0,000

Gezieltes Training von Schulter- und Ellbogengelenken hatte einen positiven Einfluss auf die Schultermobilität und war zusätzlich mit einer Reduktion der Lymphödeme assoziiert.

- Verbesserung Außenrotationsbereich der Schulter: MD: 2,691; 95 % KI: 2,38 - 2,99; p = 0,000
- Relatives Risiko, RR, für Lymphödem: 0,343; 95 % KI: 0,20 - 0,56; p = 0,000

Sport sorgt für weniger Schmerzen und mehr Mobilität

Die Autoren schlussfolgerten, dass die optimale Trainingsmethode nach der Brustkrebsoperation davon abhängt, in welchem Bereich Verbesserungen erzielt werden sollen. Während Ellbogen-Schulter-Übungen am besten geeignet seien, um das Lymphödemrisiko zu reduzieren, sei eine Kombination mit Ausdauerübungen optimal, um Beweglichkeitsproblemen entgegenzuwirken.

Referenzen:

Lin Y, Chen Y, Liu R, Cao B. Effect of exercise on rehabilitation of breast cancer surgery patients: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nurs Open*. 2023 Apr;10(4):2030-2043. doi: 10.1002/nop2.1518 . Epub 2022 Nov 30. PMID: 36451034 ; PMCID: PMC10006647.