

Online-Yoga: Bessere Fitness, besserer Schlaf nach Brustkrebs

Datum: 22.07.2024

Original Titel:

The impact of online yoga on sleep and quality of life in women with breast cancer: a randomized trial

Kurz & fundiert

- Online-Programm: Achtsamkeit und körperliche Übungen können bei Brustkrebs unterstützen
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit 173 Teilnehmern
- 6 Wochen Online-Yoga oder Warteliste
- Verbesserung von Fitness, Atemnot und Schlafqualität mit Online-Yoga

MedWiss - Online-Yoga über 6 Wochen erwies sich als eine vielversprechende Option zur unterstützenden Therapie bei Brustkrebs: Patientinnen mit und anschließend an eine Brustkrebserkrankung erreichten damit eine Besserung ihrer körperlichen Fitness, Atemnot und Schlafqualität im Vergleich zu den Teilnehmern auf der Warteliste.

Körperliche Aktivität ist in vielen Lebensphasen wichtig. Dies gilt auch für Personen mit Brustkrebs oder nach einer überstandenen Brustkrebserkrankung. Darüber hinaus wurde mittlerweile auch wiederholt gezeigt, dass Achtsamkeit Menschen mit Krebserkrankungen unterstützen kann. Yoga bietet eine Kombination von beidem - Achtsamkeit und körperliche Übungen. Ziel der vorliegenden Studie war es, die Effekte eines Online-Yogaprogramms für Patienten mit und nach einer Brustkrebserkrankung zu ermitteln.

Achtsamkeit und körperliche Übungen können bei Brustkrebs unterstützen - auch per Online-Programm?

Die Studie fokussierte auf die Aspekte Lebensqualität und Schlafqualität. Beide wurden mit Hilfe standardisierter Fragebögen erfasst (EORTC-QLQ 30 BR 23 und PSQI). Patienten wurden entweder im Klinikum Bayreuth oder online eingeladen. Teilnehmer wurden randomisiert entweder einem 6-wöchigen Yoga-Programm online (2 wöchentliche Einheiten zu je 45 min) oder einer Warteliste zugewiesen. Die Yoga-Einheiten, mit Schwerpunkten auf körperlicher Aktivität und Achtsamkeit, umfassten 10 Minuten mit Atemübungen, 20-30 Minuten körperlicher Aktivität und 10 Minuten Meditation oder Relaxation zum Abschluss.

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 173 Teilnehmern: 6 Wochen Online-Yoga oder Warteliste

Insgesamt nahmen 173 Personen an der Studie teil. Nach 6 Wochen Yoga verbesserte sich die Lebensqualität der Yoga-Gruppe, während die der Kontrollgruppe stagnierte. Die Unterschiede in

Lebensqualität erreichten jedoch keine statistische Signifikanz. Die körperliche Fitness verbesserte sich signifikant in der Yoga-Gruppe nach 6 Wochen ($p = 0,04$). Ebenso konnten die regelmäßigen Übungen zu einer Besserung von Atemnot beitragen ($p = 0,012$). Zudem besserte sich die Schlafqualität signifikant ($p = 0,007$) im Vergleich zur Warteliste, mit weiteren signifikant positiven Effekten in Bezug auf Schlafstörungen, Schlaflatenz und Tagesschläfrigkeit. Schlafmedikationen änderten sich in keiner der Gruppen.

Verbesserung von Fitness, Atemnot und Schlafqualität mit Online-Yoga

Die Autoren schließen, dass Online-Yoga eine vielversprechende Option zur unterstützenden Therapie bei Brustkrebs ist: Patientinnen mit und anschließend an eine Brustkrebserkrankung erreichten damit eine Besserung ihrer körperlichen Fitness, Atemnot und Schlafqualität.

Referenzen:

Dorđević D, Garnier J, van Mackelenbergh T, Seitz S, Mundhenke C. The impact of online yoga on sleep and quality of life in women with breast cancer: a randomized trial. Arch Gynecol Obstet. 2024 Jul;310(1):571-575. doi: 10.1007/s00404-024-07563-6. Epub 2024 May 30. PMID: 38814454.