

## Prähabilitation vor der Darmkrebs-OP bei Gebrechlichkeit

**Datum:** 22.10.2025

**Original Titel:**

Prehabilitation in Frail Patients Undergoing Cancer Surgery: A Systematic Review and Meta-analysis

**Kurz & fundiert**

- Operation bei Krebs: Vorheriger Gesundheitszustand besonders bei Gebrechlichkeit wichtig
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 5 randomisiert-kontrollierte Studien
- Multimodale Prähabilitation senkt das Risiko postoperativer Komplikationen

**MedWiss - Eine Prähabilitation kann das Risiko postoperativer Komplikationen bei gebrechlichen Darmkrebs-Patienten signifikant senken kann, so das Fazit eines systematischen Reviews mit Metaanalyse über 5 randomisiert-kontrollierte Studien. Die begrenzte Studienlage deutet dabei auf womöglich bessere Ergebnisse, wenn nicht ausschließlich sportliche Übungen genutzt werden.**

---

Eine Operation ist eine der wichtigsten Methoden zur Behandlung vieler Krebserkrankungen. Allerdings gehen mit einer Operation immer auch Risiken für Komplikationen einher. Wie es Patienten gesundheitlich nach einer OP geht, steht in engem Zusammenhang damit, wie ihr Zustand vorher war. Speziell bei gebrechlichen Patienten kann daher eine Prähabilitation, also vorbereitende Maßnahmen zur Verbesserung des Gesundheitszustandes vor der OP, relevant sein. Wissenschaftler untersuchten nun, wie wirksam solche Maßnahmen sind.

**Operation bei Krebs: Vorheriger Gesundheitszustand besonders bei Gebrechlichkeit wichtig**

Die Autoren führten einen systematischen Review in den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken MEDLINE, Embase, Cochrane, CINAHL, AMED und PsycINFO durch und erfassten Studien mit Veröffentlichung bis Dezember 2023. Die analysierten Studienergebnisse waren postoperative Komplikationen und die Dauer des Krankenaufenthalts.

**Systematischer Review mit Metaanalyse über 5 randomisiert-kontrollierte Studien**

Die Metaanalyse schloss 5 randomisiert-kontrollierte Studien ein, die sämtlich Operationen bei Darmkrebs untersuchten. Die Studien umfassten 466 Patienten, von denen 230 Patienten an Prähabilitationsmaßnahmen teilnahmen, 236 Patienten erhielten die Standardbehandlung und dienten als Kontrolle. Eine Studie führte sportliche Übungen als einzige Komponente der Prähabilitation durch, zwei Studien kombinierten Sport und Nahrungsinterventionen, zwei weitere Studien nutzten multiple Ansätze zur körperlichen, Ernährungs- und psychologischen

Prähabilitation.

Eine Prähabilitation reduzierte das Risiko für postoperative Komplikationen (Relatives Risiko, RR: 0,82; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,71 - 0,95; 4 Studien; n = 465), aber hatte keinen Einfluss auf das Risiko für größere postoperative Komplikationen (RR: 0,89; 95 % KI: 0,71 - 1,11; 2 Studien, n = 226) und die Dauer des Krankenhausaufenthalts (Mittelwertdifferenz: 0,3; 95 % KI: -0,68 - 1,28; 3 Studien; n = 349). Eine Studie mit ausschließlich sportlichen Interventionen (n = 57) fand keinen signifikanten Unterschied zwischen den Gruppen.

### **Multimodale Prähabilitation senkt das Risiko postoperativer Komplikationen**

Die Autoren schließen, dass Prähabilitation das Risiko postoperativer Komplikationen bei gebrechlichen Darmkrebs-Patienten signifikant senken kann. Die begrenzte Studienlage deutet dabei auf womöglich bessere Ergebnisse, wenn nicht ausschließlich sportliche Übungen genutzt werden.

#### **Referenzen:**

Bai Z, Koh C, Solomon M, Shahab R, Hirst N, Alexander K, Pereira LSM, Lage APD, Steffens D. Prehabilitation in Frail Patients Undergoing Cancer Surgery: A Systematic Review and Meta-analysis. *Ann Surg Oncol.* 2025 Oct;32(10):7707-7722. doi: 10.1245/s10434-025-17589-y. Epub 2025 Jun 4. PMID: 40464827; PMCID: PMC12454461.