

Sport vor einer Brustkrebsoperation verhilft zu einer schnelleren Genesung

Datum: 01.03.2022

Original Titel:

The effect of preoperative exercise on upper extremity recovery following breast cancer surgery: a systematic review

MedWiss - Brustkrebspatientinnen könnten durch individualisierte Sportübungen vor der Operation profitieren, wie diese Studie aus den USA zeigte. Die Fitness von Patienten vor einer Operation zu optimieren, zählt zum Fachgebiet der Prehabilitation. Die Prehabilitation könnte bei Brustkrebspatientinnen dazu beitragen, die Regenerationsfähigkeit der oberen Extremitäten zu verbessern und Schmerzen zu mindern.

In zahlreichen unserer Zusammenfassungen haben wir bereits über die positiven Effekte von körperlicher Aktivität bei Brustkrebspatientinnen berichtet. Bewegung verbessert die Lebensqualität und die Körperzusammensetzung der Patientinnen (Studie von [Soares Falcetta und Kollegen](#), 2018 in der Fachzeitschrift *Breast Cancer Research and Treatment* veröffentlicht) und bietet womöglich sogar einen Überlebensvorteil (Studie von [Palesh und Kollegen](#), 2018 in der Fachzeitschrift *Cancer Nursing* veröffentlicht).

Trägt eine gute Fitness vor der Operation zu einer besseren Regenerationsfähigkeit bei?

Wissenschaftler aus den USA gingen in ihrer Studie nun der Frage nach, ob ausreichend körperliche Bewegung vor einer Brustkrebsoperation im Rahmen der sogenannten Prehabilitation mit Vorteilen für die Frauen verbunden ist. Prehabilitation ist ein noch recht neues Forschungsgebiet - dabei geht es darum, durch vor der Operation stattfindende Bewegungs- und Sporttherapien die Komplikationsrate nach der Operation zu reduzieren. Die amerikanischen Wissenschaftler wollten für ihre Studie nun speziell herausfinden, ob Sport und ein hohes Fitnesslevel vor der Operation sich positiv auf die Regenerationsfähigkeit der oberen Extremitäten (Oberarm, Unterarm, Hand, Schlüsselbein und Schulter) auswirken. Die Wissenschaftler schlossen nur solche Patientinnen in ihre Studie ein, deren komplette Brust aufgrund der Brustkrebserkrankung entfernt werden musste (= Fachbegriff: Mastektomie).

Gute Ergebnisse für die Brustkrebspatientinnen dank Prehabilitation

In wissenschaftlichen Datenbanken durchsuchten die Wissenschaftler nach Studien zu dem Thema und fanden 6 Stück. Eine Studie zeigte, dass die Prehabilitation die Regenerationsfähigkeit der oberen Extremitäten und die Beweglichkeit der Schulter verbesserte. Eine weitere der 6 Studien demonstrierte, dass das Fitnesstraining vor der Operation die Schmerzen nach der Operation minderte. Zudem zeigten weitere Studienergebnisse, dass die Frauen, die vor der Operation sportlich aktiv waren, eine deutlich höhere Chance dafür hatten, sich 3 Wochen nach der Operation körperlich regeneriert zu fühlen.

Anhand dieser Ergebnisse begrüßen die amerikanischen Wissenschaftler Maßnahmen der Prehabilitation für Brustkrebspatientinnen mit Mastektomie: die Prehabilitation könnte nämlich einen guten Beitrag für die Regeneration der oberen Extremitäten leisten und auch die Schmerzen nach der Operation lindern. Die Wissenschaftler betonen, dass nach der Operation weitere Maßnahmen zur Rehabilitation angewendet werden sollten, um die Regeneration der Frauen zu optimieren.

Referenzen:

Yang A, Sokolof J, Gulati A. The effect of preoperative exercise on upper extremity recovery following breast cancer surgery: a systematic review. *Int J Rehabil Res.* 2018 Sep;41(3):189-196. doi: 10.1097/MRR.000000000000288.