

Yoga hilft gegen Fatigue bei Brustkrebs

Datum: 13.05.2024

Original Titel:

Effect of Exercise Therapy on Cancer-Related Fatigue in Patients With Breast Cancer: A Systematic Review and Network Meta-analysis

Kurz & fundiert

- Fatigue bei Brustkrebs: Welches Training hilft?
- Metaanalyse: 6 Trainingsansätze, 78 Studien mit insgesamt 6 235 Teilnehmerinnen
- Signifikante Reduktion von Fatigue: Yoga, Kombinations-, Ausdauer- und Krafttraining
- Yoga bewirkte effektivste Besserung von Fatigue

MedWiss - Eine Metaanalyse über 78 Studien mit insgesamt 6 235 Brustkrebs-Patientinnen zeigte signifikante Besserung von Fatigue mit Yoga, Kombinations-, Ausdauer- und Krafttraining. Yoga erreichte die größte Reduktion.

Fatigue ist eines der am häufigsten auftretenden Symptome bei Brustkrebspatientinnen. Dabei handelt es sich um starke Erschöpfung und Müdigkeit, die nicht verhältnismäßig zu der vorangegangenen Aktivität ist. Die Ursachen für Fatigue sind vielfältig und können im Zusammenhang mit der Erkrankung selbst, der Therapie und der emotionalen Belastung stehen. Obwohl es vielleicht zunächst nicht intuitiv erscheint, Erschöpfung mit Sport zu begegnen, haben bereits zahlreiche Studien gezeigt, dass sportliche Betätigung Fatigue bei Brustkrebs reduzieren kann. U. a. erhöht die Bewegung das Energielevel, fördert den Stressabbau, verbessert die Schlafqualität und erhält Muskelkraft und Ausdauer.

Fatigue bei Brustkrebs: Sport kann helfen, aber welcher?

In einer Metaanalyse wurden nun mehrere Trainingsansätze für den Einsatz gegen Fatigue bei Brustkrebs verglichen. Für die Analyse wurden sechs Trainingsansätze anhand von 78 Studien mit insgesamt 6 235 Teilnehmerinnen untersucht.

Metaanalyse über 78 Studien mit 6 235 Teilnehmerinnen

Die Analyse zeigte, dass Yoga, Ausdauertraining, Krafttraining und Kombinationstraining (Ausdauer- und Krafttraining) im Vergleich zu keinem Sport mit einer signifikanten Reduktion von Fatigue bei Brustkrebspatientinnen assoziiert waren. Kein statistisch signifikanter Einfluss auf Fatigue wurde mit Dehnübungen und traditionell chinesischen Trainingsmethoden erreicht. Der paarweise Vergleich der Trainingsansätze zeigte, dass Yoga mit der größten Reduktion von Fatigue assoziiert war, gefolgt von Kombinationstraining, Ausdauertraining und Krafttraining.

- Yoga: Standardisierte mittlere Differenz (MD): -0,49 (95 % Konfidenzintervall, KI: -0,75 -

-0,22)

- Kombinationstraining: MD: -0,47 (95 % KI: -0,70 – -0,24)
- Ausdauertraining: MD: -0,46 (95 % KI: -0,66 – -0,26)
- Widerstandstraining: MD: -0,42 (95 % KI: -0,77 – -0,08)

Yoga wirkt am effektivsten gegen Fatigue

Die Autoren schlussfolgerten, dass Yoga für Brustkrebspatientinnen unter den verglichenen Trainingsansätzen die effektivste Methode darstelle, um einer Fatigue entgegenzuwirken.

Referenzen:

Wu T, Yan F, Wei Y, Yuan C, Jiao Y, Pan Y, Zhang Y, Zhang H, Ma Y, Han L. Effect of Exercise Therapy on Cancer-Related Fatigue in Patients With Breast Cancer: A Systematic Review and Network Meta-analysis. *Am J Phys Med Rehabil.* 2023 Dec 1;102(12):1055-1062. doi: 10.1097/PHM.0000000000002277 . Epub 2023 May 10. PMID: 37204936