

## Mammakarzinom: Sport kann Fatigue auch im metastasiertem Stadium lindern

Montag, 5. August 2024, [arzteblatt.de](http://arzteblatt.de)

Utrecht – Ein 9-monatiges Trainingsprogramm mit 2 Sportstunden in der Woche hat in einer randomisierten Studie Patientinnen mit metastasiertem Mammakarzinom geholfen, ihre krankheits- und therapiebedingte Fatigue zu überwinden und ihre Lebensqualität zu verbessern. Dies zeigen die jetzt in *Nature Medicine* (2024; DOI: [10.1038/s41591-024-03143-y](https://doi.org/10.1038/s41591-024-03143-y)) vorgestellten Ergebnisse.

Viele Krebspatienten leiden unter einem Fatigue-Syndrom, das durch anhaltende körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung gekennzeichnet ist. Frühere Studien hatten gezeigt, dass körperliche Aktivität die Abgeschlagenheit überwinden kann und sich dadurch häufig die Lebensqualität verbessert. Fachgesellschaften raten den Patienten deshalb zu körperlichen Aktivitäten, die häufig Bestandteil der Anschlussheilbehandlung sind.

Patienten im fortgeschrittenen Stadium einer Krebserkrankung werden bisher von den Empfehlungen ausgeschlossen. Dies mag daran liegen, dass die Lebenserwartung lange begrenzt war und bei Knochenmetastasen auch Knochenbrüche befürchtet wurden. Mittlerweile sind die Überlebenszeiten bei vielen Krebserkrankungen gestiegen. Beim metastasierten Mammakarzinom liegen sie in Abhängigkeit von der Krebsform bei median 23 bis 64 Monaten.

Dies wurde durch zusätzliche Behandlungen erreicht, die die betroffenen Frauen jedoch körperlich weiter schwächen. Die PREFERABLE-EFFECT-Studie hat untersucht, ob ein Sportprogramm Patientinnen mit metastasiertem Mammakarzinom helfen kann, ihre Abgeschlagenheit zu überwinden und wieder an Lebensqualität zu gewinnen. An 8 Zentren in 6 Ländern (deutsche Beteiligung [Deutsches Krebsforschungszentrum](#), Deutsche Sporthochschule Köln Universitätskliniken Heidelberg und Dortmund) wurden 355 Frauen und 2 Männer mit metastasiertem Brustkrebs auf eine Sportgruppe und eine Kontrollgruppe randomisiert.

Das Sportprogramm bestand aus wöchentlich 2 Sportstunden mit einem an den Zustand der Patientinnen angepassten und therapeutisch betreuten Trainingsprogramm. Es umfasste Übungen zur Stärkung von Gleichgewicht, Muskelkraft und Ausdauer. In den letzten 3 Monaten konnte eine der beiden Trainingseinheiten auch mit Hilfe einer App durchgeführt werden.

Zu Studienbeginn sowie nach 3, 6 und 9 Monaten wurden die Teilnehmerinnen zu ihrer Lebensqualität befragt, und zwar mittels eines standardisierten Fragebogens, der körperliche, mentale und emotionale Aspekte der Lebensqualität berücksichtigt. Zusätzlich wurde ein standardisierter Fragebogen zur Objektivierung von Fatigue-Symptomen eingesetzt. Die körperliche Fitness wurde zu Beginn sowie in 3-monatigen Abständen auf dem Fahrradergometer überprüft.

Wie das Team um Anne May vom Universitair Medisch Centrum Utrecht berichtet, hat das Sportprogramm in beiden primären Endpunkten der Studie zu Verbesserungen geführt. Bei der körperlichen Fatigue, die mit dem Fragebogen EORTC QLQ-FA12 ermittelt wurde, kam es zu einem Rückgang um 5,3 Punkte gegenüber der Kontrollgruppe, der mit einem 95%-Konfidenzintervall von 0,6 bis 10,0 Punkten signifikant war. May gibt die Effektstärke mit einem Cohen's d von 0,22 an, was eine eher geringe Verbesserung anzeigt.

Bei der gesundheitsbezogenen Lebensqualität (Messinstrument: Health-Related Quality of Life, HRQoL) kam es zu einer Verbesserung um 4,8 Punkte (2,2-7,4) mit einer moderaten Effektstärke Cohen's d von 0,33 gegenüber der Kontrollgruppe.

Interessanterweise gaben die Patientinnen am Ende des Sportprogramms weniger Schmerzen an als die Kontrollgruppe (6,5 Punkte; 1,0-12,0; Effektstärke Cohen's d 0,26). Bei der Zwischenuntersuchung nach 6 Monaten hatte sich auch die Dyspnoe verbessert (7,6 Punkte 3,4-12,7 Punkte, Effektstärke Cohen's d 0,28).

Auch die Fitness-Tests fielen in der Trainingsgruppe besser aus als in der Kontrollgruppe. Das Sportprogramm hat sich zudem als sicher erwiesen. Bei 2 Patientinnen kam es zwar zu Frakturen. Nach Einschätzung der Prüferärzte wurden sie jedoch nicht durch Knochenmetastasen ausgelöst.

Für May zeigen die Ergebnisse, dass ein betreutes Training positive Auswirkungen auf die körperliche Fatigue und die Lebensqualität haben kann und den Patientinnen als Teil der unterstützenden Behandlung empfohlen werden sollte.

© *rme/aerzteblatt.de*

Quelle: Ärzteblatt 31.08.2024