

## Angeleitetes Krafttraining wird von Patientinnen mit weit fortgeschrittenem Krebs gut angenommen

**Datum:** 14.12.2021

**Original Titel:**

Physical activity for symptom management in women with metastatic breast cancer: a randomised feasibility trial

**DGP - Wissenschaftler aus Australien widmeten sich in ihrer Studie Brustkrebspatientinnen mit [Metastasen](#) und analysierten, ob die Frauen von einem Sportprogramm profitierten. Sie zeigten, dass besonders angeleitetes Krafttraining von den Frauen gut angenommen wurde.**

Viele Studien belegen, wie gut Sport die Symptome von Brustkrebs und die Lebensqualität der Patientinnen bessert. Allerdings werden die meisten Studien ausschließlich mit Patientinnen in einem frühem [Krankheitsstadium](#) durchgeführt. In der Literatur gibt es deshalb nur wenige Studien zu den Auswirkungen von Sport bei Patientinnen mit weit fortgeschrittener Erkrankung. Dies änderten australische Wissenschaftler nun mit ihrer Studie.

Den Wissenschaftlern ging es in ihrer Studie darum, herauszufinden, ob ein Sportprogramm für Patientinnen mit metastasiertem Brustkrebs sicher und machbar ist und wie wirksam es die Symptome und die Gesundheit der Frauen verbessert.

### **Kleine Studie erörtert Machbarkeit von einem angeleiteten Sportprogramm bei Frauen mit metastasiertem Brustkrebs**

14 Patientinnen nahmen an der Studie teil. Sie wurden entweder einer [Kontrollgruppe](#) ohne Sportprogramm oder einem 8-wöchigen Sportprogramm zugeteilt. Das Sportprogramm beinhaltete angeleitete Kraftübungen, die bei den Frauen zu Hause durchgeführt wurden und ein [Walking](#)-Programm, das die Frauen ohne weitere Unterstützung absolvieren sollten.

Nach den 8 Wochen sahen die Wissenschaftler folgende Ergebnisse: Während nur ein Viertel der Frauen das [Walking](#)-Programm wie geplant absolvierte, hielten sich alle Frauen an das Krafttraining. Das Sportprogramm wurde von den Frauen gut vertragen und verursachte keine Nebenwirkungen. Im Vergleich zu den Frauen aus der [Kontrollgruppe](#), die nicht sportlich aktiv waren, deuteten sich bei den Frauen aus der Sportgruppe Verbesserungen an, die sich auf das Ausmaß der chronischen Erschöpfung und die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge (gemessen mit der VO2max und dem 6-Minuten-Gehtest) bezogen.

Die Wissenschaftler hielten folgendes aufgrund dieser Ergebnisse fest: das Sportprogramm war für die Patientinnen mit metastasiertem Brustkrebs sicher. Vor allem das angeleitete Krafttraining zu Hause wurde von den Frauen sehr gut angenommen. Das Walking-Programm hingegen stieß nicht auf große Akzeptanz. Die Ergebnisse lassen vermuten, dass sich die körperliche Leistungsfähigkeit der Frauen durch das Krafttraining verbesserte - Belege hierfür fehlen allerdings noch, sodass erst

weitere Studien zeigen müssen, ob ein angeleitetes Sportprogramm den Frauen dabei hilft, besser mit ihrer schweren Erkrankung zu leben.

**Referenzen:**

Yee J, Davis GM, Hackett D et al.: Physical activity for symptom management in women with metastatic breast cancer: a randomised feasibility trial. J Pain Symptom Manage. 2019 Jul 30. pii: S0885-3924(19)30435-X. doi: 10.1016/j.jpainsymman.2019.07.022. [Epub ahead of print]



# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“