

Gutes Ergebnis von Begleitprogramm zur Chemotherapie: Besserung von Fatigue und Fitness

Datum: 07.09.2021

Original Titel:

The Effects of Exercise on Patient-Reported Outcomes and Performance-Based Physical Function in Adults With Acute Leukemia Undergoing Induction Therapy: Exercise and Quality of Life in Acute Leukemia (EQUAL).

DGP - Fatigue ist ein besonders belastendes [Symptom](#) für Erwachsene mit akuter [Leukämie](#). Ist Besserung von Fatigue mit einem Begleitprogramm zur [Chemotherapie](#) in der Klinik wirksam? Im hier untersuchten Programm waren die Teilnehmer motiviert und besserten Fitness und Fatigue-Symptome in klinisch relevantem Maß.

Fatigue ist ein besonders belastendes [Symptom](#) für Erwachsene mit akuter [Leukämie](#). Die starke Erschöpfung tritt besonders auch während einer [Chemotherapie](#) auf. Häufig wird dadurch, neben vielen anderen Einschränkungen im Leben, auch die Fähigkeit, sich zu bewegen oder gar Sport zu treiben, stark eingeschränkt.

Fatigue bei Chemotherapie: Erschöpfende Behandlung schränkt Leben und Fitness stark ein

Forscher untersuchten nun, ob ein speziell darauf zugeschnittenes Sport- und Begleit-Programm über 4 Wochen der Fatigue bei Leukämie-Patienten begegnen kann. Dazu untersuchten sie auch Effekte des Programms auf die Denkleistung, [Ängste](#), depressive Symptome und Schlafstörungen. Drittens ermittelten sie, ob das spezielle Programm zum Beibehalten der sportlichen Aktivität beitragen kann.

Hilft ein vielseitiges Sportprogramm?

17 Erwachsene im Alter von 28-69 Jahren nahmen an der Studie teil. Acht der Teilnehmer wurden der Sportgruppe, 9 der [Kontrollgruppe](#) zugeordnet. Das Behandlungsprogramm bestand aus vier Wochen (viermal wöchentlich und zweimal täglich) mit betreuten sportlichen Übungen. Sämtliche Teilnehmer waren neu mit akuter Leukämie diagnostiziert und wurden innerhalb von vier Tagen nach der Zulassung zur chemotherapeutischen Induktionsbehandlung in die Studie aufgenommen. Zu Beginn der Studie und zum Abschluss führten die Teilnehmer Patientenberichte zu Effekten der Behandlung auf die Fatigue, das Denken, [Ängste](#), Depressionen, Schlafstörungen, die allgemeine geistige Gesundheit und die körperliche Gesundheit. Außerdem wurde zu beiden Zeitpunkten die Fitness mit verschiedenen Tests überprüft. Im *timed-up-and-go*-Test beispielsweise wird die Zeit gemessen, die ein Teilnehmer benötigt, um aus dem Sitzen aufzustehen und eine Strecke zu gehen.

Die Patientenbefragung ergab gelinderte Fatigue-Symptome in der Behandlungsgruppe - ausreichend deutlich, um auch klinisch von Bedeutung zu sein. Gleichzeitig verbesserte sich die Fitness der Teilnehmer: aus dem Sitzen konnten sie das Aufstehen und Losgehen um 1,73 Sekunden

schneller leisten als zuvor. Die [Kontrollgruppe](#) hielt dagegen ihren anfänglichen Wert bei. Problematisch schien dagegen ein anderes Ergebnis: die Denkleistung nahm bei beiden Gruppen während des Krankenhausaufenthalts ab. Die Patienten konnten mit dem Programm gut zur Teilnahme motiviert werden: immerhin 80 % der Menschen in der Sportgruppe nahmen im Schnitt an 6 Übungssitzungen pro Woche teil.

Gutes Ergebnis: Motivation und Besserung von Fatigue und Fitness nach vier Wochen

Die Untersuchung bietet damit einen Ausblick auf mögliche Begleitprogramme, die eine chemotherapeutische Behandlung in der Klinik weniger erschöpfend machen könnten. Die Teilnehmer waren motiviert dabei und konnten ihre Fitness und Fatigue-Symptome im 4-wöchigen Programm bessern. Programme dieser Art wären also eine wünschenswerte Verbesserung der klinischen Behandlung bei akuter Leukämie.

Referenzen:

Bryant AL, Deal AM, Battaglini CL, et al. The Effects of Exercise on Patient-Reported Outcomes and Performance-Based Physical Function in Adults With Acute Leukemia Undergoing Induction Therapy: Exercise and Quality of Life in Acute Leukemia (EQUAL). *Integr Cancer Ther.* 2018;17(2):263-270. doi:10.1177/1534735417699881

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“