

Prostatakrebs: Sport reduziert Nebenwirkungen der Strahlentherapien

Datum: 10.01.2022

Original Titel:

Effects of Exercise During Radiation Therapy on Physical Function and Treatment-Related Side Effects in Men With Prostate Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis

Kurz & fundiert

- Was bringt sportliche Aktivität während der [Strahlentherapie](#) bei Prostatakrebs?
- [Meta-Analyse](#) von sechs Studien mit insgesamt 391 Prostatakrebspatienten
- Positiver Einfluss auf Erhalt der körperlichen Funktionen und Reduktion der Nebenwirkungen auf die Harnwege

DGP - Bei einer [Meta-Analyse](#) mit 6 Studien konnte ein Zusammenhang zwischen sportlicher Betätigung während der [Strahlentherapie](#) und dem Erhalt von körperlichen Funktionen sowie eine Reduktion der negativen Wirkungen auf die Harnwege bei männlichen Prostatakrebspatienten festgestellt werden.

Strahlentherapie während der Prostatakrebsbehandlung führt aufgrund ihrer Nebenwirkungen oft zu einer Reduktion der körperlichen Betätigung der Patienten, doch Studien haben gezeigt, dass gerade während der Strahlentherapie Sport hilfreich sein kann. So wurde bereits ein positiver Einfluss auf therapiebedingte Müdigkeit bei Patienten festgestellt. In einer Meta-Analyse haben Wissenschaftler daher untersucht, ob sportliche Betätigung auch weitere positive Effekte auf die körperlichen Funktionen von Prostatakrebspatienten sowie strahlungsbedingte Nebenwirkungen haben könnte.

Für die Meta-Analyse wurden im Dezember 2020 sieben Publikationen zu sechs randomisierten kontrollierten Studien aus den medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Embase, CINAHL Plus, SPORTDiscus, and Web of Science ermittelt. Für die Meta-Analyse wurden nur Ergebnisse inkludiert, die in zwei oder mehr Studien festgestellt wurden. Für die Primären [Endpunkte](#) wurde der Standardisierte Mittelwertdifferenz (SMD) und das dazugehörige 95 % [Konfidenzintervall](#) gebildet

Positiver Einfluss auf körperliche Funktionen und die Harnwege betreffende Nebenwirkungen

Sportliche Betätigung zeigte bei den Patienten in Strahlentherapie konsequent einen signifikant

positiven Einfluss auf körperliche Funktionen wie die kardiovaskuläre Fitness (SMD: 0,83; 95 % KI: 0,31 - 1,36; $p < 0,01$) und die Muskelfunktionen (SMD: 1,30; 95 % KI: 0,53 - 2,07; $p < 0,01$). In der Analyse wurde zudem eine signifikante Minderung der im Zusammenhang mit den Harnwegen auftretenden Nebenwirkungen festgestellt (SMD: -0,71; 95 % KI: -1,25 - -0,18; $p < 0,01$)

Kein signifikanter Einfluss bei anderen Nebenwirkungen festgestellt

Bei hormonellen Nebenwirkungen ($p = 0,41$) oder Nebenwirkungen im Zusammenhang mit dem Darmtrakt ($p = 0,21$) wurden hingegen keine signifikanten Minderungen festgestellt. Auch bei Schlafproblemen ($p = 0,88$) und Depressionen ($p = 0,45$) zeigte die Meta-Analyse keine signifikante Verbesserung durch sportliche Betätigung.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass zur Aufklärung der Zusammenhänge zwischen Sport und Strahlentherapie bedingter Nebenwirkungen mehr Forschung betrieben werden sollte, Sport jedoch eine hilfreiche Rolle bei der Behandlung spielen kann.

Referenzen:

Park, S.-W., Hwang, D. S., Song, W. H., Nam, J. K., Lee, H. J., & Chung, M. K. (2020). Conditional biochemical recurrence-free survival after radical prostatectomy in patients with high-risk prostate cancer. *Prostate International*, 8(4), 173-177. <https://doi.org/10.1016/j.pnil.2020.07.004>

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“