DeutschesGesundheitsPortal

Sport mindert Ängste von älteren Krebspatienten während der Chemotherapie

Datum: 30.03.2023

Original Titel:
Effects of a Home-based Exercise Program on Anxiety and Mood Disturbances in Older Adults with Cancer Receiving Chemotherapy

DGP – **Amerikanische Wissenschaftler zeigten mit ihrer Studie, dass Sport älteren Krebspatienten während einer Chemotherapiebehandlung guttut und die Lebensqualität messbar steigert.**

Körperliche Aktivität mindert Ängste und Stimmungsstörungen bei Krebspatienten – dies haben Forschungsergebnisse bereits gezeigt. Allerdings ist die Datenlage bei älteren Krebspatienten begrenzt. Dies änderten amerikanische Wissenschaftler nun mit ihrer Studie. Sie untersuchen speziell bei älteren Krebspatienten, wie sich körperliche Aktivität auf Ängste, die Stimmung sowie das soziale und emotionale Wohlergehen während der ersten sechs Wochen Chemotherapie auswirkt.

Die Patienten konnten das Sportprogramm bei sich zu Hause durchführen

Die Wissenschaftler analysierten 242 Krebspatienten, die 60 Jahre alt oder älter waren. Die meisten Patienten (77 %) waren Brustkrebspatienten. Die Krebspatienten wurden für die Studie in eine Sportgruppe und eine Kontrollgruppe ohne sportliche Aktivität aufgeteilt. Die Patienten aus der Sportgruppe nahmen an einem Sportprogramm teil, das von zu Hause aus durchgeführt wurde. Das Sportprogramm umfasste Übungen von leichter bis mittlerer Intensität – im Vordergrund standen Kraftübungen und eine erhöhte Anzahl an Schritten am Tag.

Patienten aus der Sportgruppe waren weniger ängstlich und hatten eine bessere Stimmung

Die Ergebnisse zeigten, dass nach den 6 Wochen deutliche Unterschiede zwischen Sport- und Kontrollgruppe existierten: Ängste, die Stimmung sowie das soziale und emotionale Wohlergehen fielen in der Sportgruppe deutlich besser aus. Besonders die Patienten, die zu Beginn der Studie schlechte Werte aufwiesen, profitierten von dem Sportprogramm.

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass Sport älteren Krebspatienten während einer Chemotherapiebehandlung guttut und die Lebensqualität verbessert. Denn bei Patienten, die an einem Sportprogramm, welches von zu Hause aus durchgeführt wurde, teilnahmen, besserten sich Ängste, Stimmung und ihr soziales und emotionales Wohlergehen.

Referenzen:

Loh KP, Kleckner IR, Lin PJ et al: Effects of a Home-based Exercise Program on Anxiety and Mood Disturbances in Older Adults with Cancer Receiving Chemotherapy. J Am Geriatr Soc. 2019 May;67(5):1005-1011. doi: 10.1111/jgs.15951.

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom