

Sport während der aktiven Überwachung reduziert Ängste, Stress und Müdigkeit bei Prostatakrebspatienten

Datum: 12.09.2022

Original Titel:

A Randomized Trial of the Effects of Exercise on Anxiety, Fear of Cancer Progression and Quality of Life in Prostate Cancer Patients on Active Surveillance

Kurz & fundiert

- Randomisierte Studie untersucht die Wirkung von Sport während der aktiven Überwachung ([active Surveillance](#)) bei Prostatakrebspatienten
- Die Teilnahme an einem Intervalltraining (high intensity interval training, HIIT) verbesserte mehrere [Endpunkte](#)
- Signifikant reduziert wurden prostatakrebspezifische [Ängste](#), Angst vor Krankheitsfortschritt, hormonelle Symptome, wahrgenommenen Stress und Fatigue
- Sport verbesserte das Selbstwertgefühl

DGP - In einer randomisierten Studie wurde die Wirkung von Intervalltraining (high intensity interval training, HIIT) auf Prostatakrebspatienten während der aktiven Überwachung untersucht. Die Teilnahme an dem HIIT-Programm bewirkte eine signifikante Reduktion von prostatakrebspezifischen Ängsten, Angst vor Krankheitsfortschritt, hormonellen Symptomen, wahrgenommenen Stress und Fatigue. Zudem bewirkte die Teilnahme eine Verbesserung des Selbstwertgefühls der Teilnehmer.

Bei Patienten, bei denen der [Tumor](#) auf die [Prostata](#) beschränkt ist und nur ein geringes Aggressivitätspotential aufweist, kommt eine aktive Überwachung ([Active Surveillance](#)) in Frage. Diese Behandlungsoption sieht zunächst keine invasive Behandlung vor, sondern eine fortlaufende, sorgfältige Überwachung der Erkrankung. Diese wird in Form von regelmäßigen Überprüfungen des [PSA](#)-Wertes, Tastuntersuchungen und Gewebeproben durchgeführt. Wird dabei ein Fortschreiten der Krankheit bemerkt, kann unverzüglich mit der invasiven Behandlung begonnen werden. Ziel der aktiven Überwachung ist es eine Belastung durch eine unnötige Behandlung und potentielle Nebenwirkungen zu vermeiden.

[Ängste](#) während der aktiven Überwachung

Verständlicherweise kann eine aktive Überwachung zu einer Erhöhung von Ängsten und Stress bei den Betroffenen führen. Insbesondere die Angst vor einem Fortschreiten der Krankheit führt dazu, dass viele Patienten zu einer invasiven Behandlung wechseln, ohne, dass es Anzeichen für ein

Fortschreiten der Krankheit gibt.

Randomisierte Studie untersucht Sport als Mittel zur Angstbewältigung

In der randomisierten Studie „ERASE“ (Exercise during Active Surveillance for Prostate Cancer) haben Wissenschaftler untersucht, wie sich die Teilnahme an einem Sportprogramm auf Prostatapatienten auswirkt. Für die Studie wurden 52 Prostatakrebspatienten, die sich in aktiver Überwachung befanden, 1:1 aufgeteilt. 26 Teilnehmer erhielten die übliche Standardversorgung, während die anderen 26 an einem Intervalltrainings-Programm (high intensity interval training, HIIT) teilnahmen. Das Training fand unter Anleitung dreimal wöchentlich über einen Zeitraum von zwölf Wochen statt. Vor und nach dem Sport-Programm wurden Lebensqualität und psychologische Parameter (z.B. Ängste, Stress, Selbstwertgefühl, Fatigue) untersucht.

HIIT-Programm mit signifikanter Reduktion von Ängsten, Stress und Fatigue assoziiert

Die Studie ergab in der HIIT-Gruppe im Vergleich zu der Gruppe, die kein Sport betrieben hatte, eine signifikante Reduktion prostatakrebspezifischer Angst ($p = 0,024$), der Angst vor dem Fortschreiten der Krankheit ($p = 0,013$), hormoneller Symptome ($p = 0,005$), des wahrgenommenen Stresses ($p = 0,037$) und von Fatigue ($p = 0,029$). Zudem führte die Teilnahme zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls ($p = 0,007$).

Die Autoren schlussfolgerten, dass ein 12-wöchiges HIIT-Programm zu einer Verbesserung von psychologischen Endpunkten bei Prostatakrebspatienten in aktiver Überwachung führen könne. Umfassendere Studien seien jedoch notwendig, um die Ergebnisse zu validieren.

Referenzen:

Kang DW, Fairey AS, Boulé NG, Field CJ, Wharton SA, Courneya KS. A Randomized Trial of the Effects of Exercise on Anxiety, Fear of Cancer Progression and Quality of Life in Prostate Cancer Patients on Active Surveillance. J Urol. 2022 Apr;207(4):814-822. doi: 10.1097/JU.0000000000002334 . Epub 2022 Feb 17. PMID: 35179044 .

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“