

## Sportliche Betätigung hilft bei der darmkrebsbedingten Fatigue während der Chemotherapie

**Datum:** 16.09.2022

**Original Titel:**

Effectiveness of exercise training on cancer-related fatigue in colorectal cancer survivors: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

**Kurz & fundiert**

- Metaanalyse untersucht die Wirkung von Sport auf die darmkrebsbedingte Fatigue
- Insgesamt geringer bis mäßiger Effekt von Sport auf Fatigue festgestellt
- Mäßiger Effekt auf Fatigue, wenn Sport im Zeitraum der [Chemotherapie](#) ausgeführt wird
- Möglicherweise gewisses Trainingsvolumen notwendig, um einen signifikanten Effekt zu erreichen

**DGP - In einer Metaanalyse wurde der Einfluss von sportlicher Betätigung in unterschiedlichen Stadien der Therapie auf Darmkrebspatienten untersucht. Die Analyse ergab insgesamt einen geringen bis mäßigen Effekt von Sport auf die Fatigue der Darmkrebspatienten. Ein mäßiger Effekt wurde festgestellt, wenn die sportliche Betätigung im Zeitraum der [Chemotherapie](#) stattfand. Die analysierten Studien legen nahe, dass ein gewisses Trainingsvolumen für das Erreichen eines Effektes notwendig ist.**

Fatigue wird von Krebspatienten als eines der Symptome beschrieben, dass die Lebensqualität am stärksten beeinflusst. Sie kann sich in Form von physischer, emotionaler und kognitiver Erschöpfung äußern und steht dabei nicht Relation zur tatsächlichen Aktivität der Patienten. Sie tritt bei etwa 70 % der Darmkrebspatienten auf und kann auch noch lange nach einer erfolgreichen Behandlung ein signifikantes Problem darstellen. So sind bei Darmkrebs auch noch ca. 39 % der Langzeitüberlebenden von Fatigue betroffen.

Sportliche Betätigung wurde als hilfreiche Maßnahme zur Bekämpfung von krebsbedingter Fatigue insbesondere bei Brustkrebs festgestellt. Um zu überprüfen, ob sich dies auch auf Darmkrebspatienten übertragen lässt, haben Wissenschaftler eine Metaanalyse durchgeführt. Hierfür wurden sechs Studien mit insgesamt 330 Darmkrebspatienten aus den medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Scopus, Web of Science, SPORTDiscus und PEDro ermittelt.

## **Sport hat unterstützende Wirkung, wenn im Zeitraum der Chemotherapie betrieben**

Die Metaanalyse ergab insgesamt einen geringen bis mäßigen Effekt von sportlicher Betätigung auf die Fatigue bei Darmkrebspatienten. Eine Untergruppenanalyse ergab einen mäßigen Effekt, wenn Sport im Zeitraum der Chemotherapie betrieben wurde. Ein nicht signifikanter Effekt ergab sich bei Sport nach der Behandlung. Eine stetige Verbesserung der Fatigue wurde erreicht, wenn eine Kombination aus Aerobic und Widerstandstraining über einen Zeitraum von 12 bis 24 Wochen ausgeführt wurde.

### **Möglicherweise gewisses Trainingsvolumen notwendig.**

Einige der analysierten Studien legen die Vermutung nahe, dass ein gewisses Trainingsvolumen notwendig ist, um einen Einfluss auf die Fatigue zu erreichen. So wurde in einer Studie noch keine Verbesserung durch insgesamt 150 Minuten Training in der Woche erreicht, 300 Minuten Training führten jedoch zu einer signifikanten Verbesserung der Fatigue. Eine andere Studie zeigte, dass 150 Minuten moderaten Trainings die Woche keinen Einfluss auf die Fatigue hatten, hochintensives Training bewirkte jedoch wiederum eine signifikante Verbesserung.

Die Autoren schlussfolgerten, dass sportliche Betätigung als unterstützende Therapie für die klinische Behandlung von Darmkrebspatienten, die sich einer Chemotherapie unterziehen, angesehen werden könne. Es seien jedoch weitere Studien notwendig, um den Einfluss von Sport auf die darmkrebsbedingte Fatigue genauer zu untersuchen.

### **Referenzen:**

Machado P, Morgado M, Raposo J, Mendes M, Silva CG, Morais N. Effectiveness of exercise training on cancer-related fatigue in colorectal cancer survivors: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Support Care Cancer. 2022 Feb 2. doi: 10.1007/s00520-022-06856-3 . Epub ahead of print. PMID: 35107601 .

# 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“