

Was bringt Pilates Krebs-Patienten?

Datum: 07.08.2019

Original Titel:

Pilates in noncommunicable diseases: A systematic review of its effects

DGP - Profitieren Krebs-Patienten von Pilates? Dieser Frage sind portugiesische Wissenschaftler nachgegangen. Speziell für chronische, nicht ansteckende Krankheiten untersuchten sie die Auswirkung der Sportart. Es zeigte sich, dass Pilates durchaus dazu beiträgt die Ausdauer zu verbessern. Eventuell können auch manche Symptome, Muskelstärke und die Lebensqualität mit Bezug zur Gesundheit verbessert werden. Weitere Studien sollten allerdings mit besserer Methodik die Wirksamkeit von Pilates überprüfen, da für einige Punkten bisher nur widersprüchliche Ergebnisse vorliegen.

Nicht ansteckende Erkrankungen wie Krebserkrankungen, chronische Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die [chronisch obstruktive Lungenerkrankung](#) oder Diabetes belasten Betroffene stark und langfristig. Besonders wichtig bei solchen Krankheiten ist es, sich gesund zu verhalten - besonderes körperliche Aktivität spielt dabei eine bedeutende Rolle. Pilates ist eine Sportart, die in früheren Untersuchungen bereits als nützliche [Intervention](#) zur Förderung gesunden Verhaltens und körperlicher Bewegung für Menschen mit chronischen Erkrankungen beschrieben wurde. Allerdings wurde die Wirkung von Pilates auf Patienten mit solchen nicht ansteckenden Erkrankungen nicht systematisch untersucht. Die portugiesischen Biomediziner Dr. Miranda und Dr. Marques führten nun eine vergleichende Übersichtsstudie hierzu durch.

Was bringt Pilates für Patienten mit chronischen, nicht ansteckenden Erkrankungen?

Dazu ermittelten sie Studien aus den wissenschaftlichen Datenbanken *Cochrane Library*, EBSCO, *PubMed*, *Science Direct*, *Scopus* und *Web of Science*. Die Forscher schätzen mithilfe standardisierter Werkzeuge die Qualität der gefundenen Untersuchungen ein, um anschließend Auswertung der hochwertigsten Untersuchungen vorzunehmen.

Die Wissenschaftler konnten 12 Studien, meistens mit mäßiger Qualität, ermitteln. Insgesamt wurde darin 491 Studienteilnehmer untersucht. 78,6 % der Teilnehmer waren Frauen. Die untersuchten Altersgruppen rangierten von 13 bis 70 Jahren. Manche der Studien ermittelten die Effekte von Pilates bei Brustkrebspatientinnen (drei Studien), drei Studien untersuchten Patienten mit Diabetes, zwei weitere Untersuchungen ermittelten Effekte bei Patienten nach einem Schlaganfall. Jeweils eine Studie untersuchte die chronische Atemwegserkrankung COPD, zystische Fibrose, Herzversagen und arteriellen Bluthochdruck.

Mäßige Studienqualität deutet auf Fitnessverbesserung

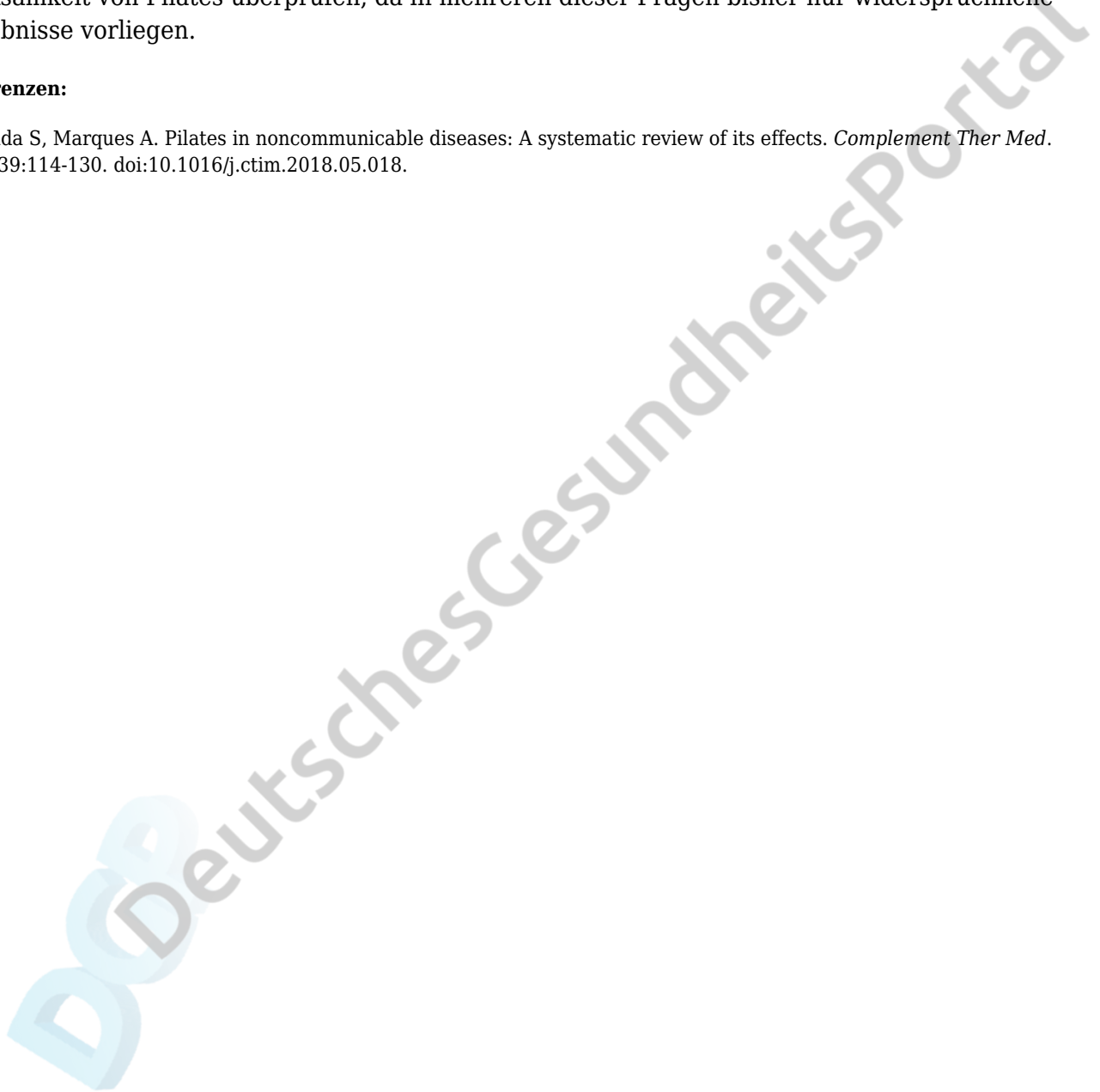
Die Studien deuteten gemeinsam deutlich auf eine Verbesserung der Fitness durch die Pilatesübungen. Nur moderate Hinweise gab es dagegen auf Verbesserungen von Symptomen,

Muskelstärke und hinsichtlich der gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Die Studien zeigten nur in begrenztem oder widersprüchlichem Maße eine Wirksamkeit auf die Blutwerte, Körperbau oder -gewicht, Atemfunktion, Funktionalität, Gleichgewicht, Beweglichkeit und sozialer Unterstützung.

Damit fand diese Übersichtsstudie eine eher mäßige Datenlage zum Effekt von Pilates bei chronischen, nicht ansteckenden Erkrankungen. Allgemein kann diese Sportart wohl die Fitness verbessern und könnte damit eine sinnvolle Ergänzung weiterer Bewegungsprogramme sein. Eventuell können manche Symptome, Muskelstärke und die Lebensqualität mit Bezug zur Gesundheit verbessert werden. Weitere Studien sollten allerdings mit besserer Methodik die Wirksamkeit von Pilates überprüfen, da in mehreren dieser Fragen bisher nur widersprüchliche Ergebnisse vorliegen.

Referenzen:

Miranda S, Marques A. Pilates in noncommunicable diseases: A systematic review of its effects. *Complement Ther Med.* 2018;39:114-130. doi:10.1016/j.ctim.2018.05.018.



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“