



Supportivtherapie

34 Während der Krebstherapie mit aerobem Training die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit erhalten // **35** Mit Tai Chi gegen krebsbedingte Fatigue // **36** Wissen schnell und einfach vermitteln – Supportivtherapie im Zeitalter der digitalen Medizin // **40** Bericht von der Jahrestagung der Multinational Association of Supportive Care in Cancer (MASCC) und der International Society of Oral Oncology (ISOO)

Während der Krebstherapie mit aerobem Training die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit erhalten

Körperliches Training verbessert die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit bzw. die maximale Sauerstoffaufnahme bei Krebspatienten deutlich. Das zeigt jetzt auch eine Metaanalyse mit 87 Studien.

Die Krebserkrankung und deren Behandlung ist bei den meisten Patienten mit einem deutlich Abfall der kardiorespiratorischen Fitness (CRF) bzw. der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{max}) verbunden. Eine niedrige VO_{max} ist eine Ursache für behandlungsbedingte Nebenwirkungen vor allem auf das Herz-Kreislaufsystem und belastet die Patienten zusätzlich in vielen Aktivitäten des Lebens. Wohl die beste Möglichkeit, einem starken VO_{max} -Abfall und damit einer allzu starken Einschränkung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit vorzubeugen sind sportliche Aktivitäten. Das belegt jetzt auch ein systematisches Review mit Metaanalyse mit erwachsenen Krebspatienten.

Einbezogen in die Untersuchung waren 48 randomisierte kontrollierte Studien, in denen die VO_{max} als primäres Zielkriterium bei Krebspatienten mit und ohne sportliche Betätigung in Form von aeroben und/oder Widerstandstraining verglichen worden waren. Zusätzliche Subgruppenuntersuchungen sollten Aufschluss über den Einfluss von Sportart oder Trainingsplan geben.

Die Daten von insgesamt 3.632 Patienten mit einem Durchschnittsalter von 55 Jahren wurden ausgewertet. 55 % der Patienten waren der Trainingsgruppe und 45 % der Kontrollgruppe zugeordnet. Dabei ergab sich eine signifikante Steigerung der VO_{max} als Parameter für die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit mit $+2,80 \text{ ml O}_2 \times \text{kg}^{-1} \times \text{min}^{-1}$ in den Interventionsgruppen verglichen mit $+0,02 \text{ ml O}_2 \times \text{kg}^{-1} \times \text{min}^{-1}$ in den nicht sporttreibenden Kontrollgruppen, entsprechend einer gewichteten durchschnittlichen Differenz von $2,13 \text{ ml O}_2 \times \text{kg}^{-1} \times \text{min}^{-1}$ ($p < 0,001$).

Die Subgruppenanalysen ergaben keine Hinweise auf die Überlegenheit bestimmter Trainingsmodalitäten (aerob oder aerob plus Widerstandstraining). Eine nicht lineare Sportverordnung mit an den Fortschritt der Patienten angepasster, steigender Intensität hatte leichte Vorteile gegenüber Standard-Sportverordnungen. Insgesamt wurden 44 unerwünschte Effekte gemeldet, u. a. Schwindel, Brustbeklemmung und Muskelschmerzen meist leichter Natur.

Fazit: Aerobes Training steigert bei Krebspatienten die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit und sollte deshalb systematisch als Begleittherapie für erwachsene Krebspatienten angeboten werden.

Barbara Kreutzkamp



Aerobes Training lindert die Nebenwirkungen einer Krebstherapie.

Scott JM et al. Efficacy of exercise therapy on cardiorespiratory fitness in patients with cancer: A systematic review and meta-analysis. *J Clin Oncol.* 2018;36(22):2297-305