

## Sporttraining macht die Chemotherapie besser verträglich

Körperliche Bewegung und Sport können nicht nur das Krebsrisiko vermindern, sondern wirken sich auch positiv auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden während einer Krebstherapie aus. Dies zeigt eine Studie aus den Niederlanden bei Brustkrebspatientinnen unter adjuvanter Chemotherapie.

230 Brustkrebspatientinnen, die für eine adjuvante Chemotherapie vorgesehen waren, wurden in drei Gruppen randomisiert: Gruppe 1 absolvierte das weniger anspruchsvolle «Onco-Move»-Fitnessprogramm, das zu Hause durchgeführt werden konnte. Gruppe 2 nahm an dem intensiveren «Onco-Track»-Programm teil, einer Kombination aus Fitness und Krafttraining unter professioneller Anleitung. Gruppe 3 galt als Kontrollgruppe ohne spezielles Trainingsprogramm. Vor der Randomisierung, am Ende der Chemotherapie und sechs Monate später wurden der Trainingszustand der Teilnehmerinnen, deren Angaben bezüglich Befinden und Lebensqualität und der Medikamentenbedarf verglichen.

### Resultate: Sport zahlt sich aus

Die Frauen in beiden Trainingsgruppen erreichten im Vergleich zur Kontrollgruppe eine bessere kardiovaskuläre Fitness ( $p < 0,001$ ) und eine bessere körperliche Funktion ( $p \leq 0,001$ ). Sie litten weniger unter Übelkeit und Erbrechen ( $p = 0,029$  mit «Onco-Move» bzw.  $p = 0,031$  mit «Onco-Track») und hatten weniger Schmerzen ( $p = 0,003$  und  $p = 0,011$ ). In der «Onco-Track»-Gruppe verbesserte sich zudem die Muskelkraft ( $p = 0,002$ ), und es bestand eine geringere körperliche Abgeschlagenheit ( $p < 0,001$ ). Bei der Untersuchung sechs Monate nach dem Sportprogramm lagen bei den meisten Frauen diese Werte allerdings wieder im Ausgangsbereich.

Frauen in der «Onco-Track»-Gruppe benötigten weniger Dosisanpassungen bei der Chemotherapie ( $p = 0,002$ ). Die Frauen in beiden Trainingsgruppen gingen zudem früher wieder zurück zur Arbeit ( $p = 0,012$ ) und arbeiteten mehr Stunden pro Woche ( $p = 0,014$ ) als Frauen in der Kontrollgruppe.

Die Autoren folgern, dass ein moderates bis intensives Bewegungsprogramm mit Krafttraining unter professioneller Anleitung und Beobachtung sehr effektiv für Brustkrebspatientinnen unter adjuvanter Chemotherapie ist. Für Frauen, für die ein intensives Training im Fitnesscenter nicht infrage kommt, kann das heimbasierte Programm eine sinnvolle Alternative sein. ■

gem/hir

### Quelle:

van Waart H et al.: Effect of Low-Intensity Physical Activity and Moderate- to High-Intensity Physical Exercise During Adjuvant Chemotherapy on Physical Fitness, Fatigue, and Chemotherapy Completion Rates: Results of the PACES Randomized Clinical Trial. *J Clin Oncol* 2015, (doi: 10.1200/JCO.2014.59.1081 *JCO* April 27, 2015 *JCO*.2014.59.1081).