

Körperliche Aktivität nach Krebsoperation

Was kann ein Online-Heimtraining leisten?

Die positiven Auswirkungen eines Bewegungsprogramms auf die körperliche Funktion und die Lebensqualität sind bekannt – trotzdem ist die regelmässige Durchführung im Alltag oft eine Herausforderung. Ein App-basiertes Training kann Krebspatienten nach einer Operation dabei helfen, regelmässig körperlich aktiv zu sein und die kardiopulmonale Situation zu verbessern.

148 Patienten, die sich zuvor einer Brust-, Prostata- oder Darmkrebsoperation unterziehen mussten, wurden randomisiert auf eine Interventionsgruppe (2 × 30 Minuten/Woche Kraftausdauertraining mit Videopräsentationen) und eine Kontrollgruppe verteilt. Alle erhielten ein digitales Feedback zu ihrer per Smartwatch registrierten Aktivität. Sowohl die Aktivitätsdaten als auch das Feedback wurden in einer App erfasst. Nach einem halben Jahr

regelmässiger Bewegung in häuslicher Umgebung hatten sich die Sauerstoffaufnahme und die kardiopulmonale Leistungsfähigkeit verbessert, die kardiale Belastung während der körperlichen Aktivität hatte abgenommen. Primärer Endpunkt war die Veränderung der Sauerstoffaufnahme nach 6 Monaten, die in wiederholten Belastungsuntersuchungen überprüft wurde. Zu den sekundären Endpunkten gehörten Veränderungen des Herzzeitvolumens, des Frequenzdruckprodukts, der Lebensqualität (EORTC QoL-C30), des C-reaktiven Proteins und des Aktivitätsverhaltens.

Die Veränderung der Sauerstoffaufnahme betrug in der Interventionsgruppe 1,8 ml/kg/min versus 0,66 ml/kg/min in der Kontrollgruppe (95%-Konfidenzintervall: 0,23 – 2,55; p = 0,017). Tendenziell konnte eine Abnahme der Fett-

masse und eine Zunahme der Muskelmasse registriert werden. Die Akzeptanz der Trainingsmassnahme war gut. Die körperliche Aktivität pro Woche war in beiden Gruppe ähnlich. Damit belegt die Studie, dass Online-Trainingsprogramme eine Möglichkeit darstellen, um dem Funktionsverlust des Körpers bei Krebsüberlebenden entgegenzuwirken, so die Autoren. Ein häusliches Training und ein Aktivitätsfeedback sollten als integraler Bestandteil der Krebsbehandlung flächendeckend erwogen und in Langzeitstudien evaluiert werden. Mü

Quellen: Pressemitteilung der Universität Leipzig vom 25.08.2023 und Falz R et al.: Effect of home-based online training and activity feedback on oxygen uptake in patients after surgical cancer therapy: a randomized controlled trial. BMC Med 2023;21:293.