

Brustkrebs: Verbessert körperliche Bewegung die Lebensqualität?



Sportliche Betätigung an mindestens drei Tagen pro Woche könnte die Fitness und Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen verbessern. Es gibt keine wissenschaftlichen Nachweise, dass Sport das Risiko für ein Lymphödem erhöht oder ein bestehendes Lymphödem verschlimmern könnte.

Sportliche Betätigung an mindestens drei Tagen pro Woche könnte die Fitness und Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen verbessern. Es gibt keine wissenschaftlichen Nachweise, dass Sport das Risiko für ein Lymphödem erhöht oder ein bestehendes Lymphödem verschlimmern könnte.

Für viele Menschen ist körperliche Bewegung nach einer gesundheitlichen Krise wichtig, um wieder gesund zu werden. Sie kann auch dabei helfen, eine chronische Krankheit zu bewältigen. Sport und Bewegung können eine ganze Reihe positiver Effekte haben, wie etwa die Verbesserung der Fitness und vielleicht auch der Lebensqualität.

Manche Menschen hoffen, sie könnten ihre Gesundheit mit mehr Bewegung so weit verbessern, dass sie auch länger leben. Wir wissen jedoch nicht, ob körperliche Bewegung allein ausreicht, um die Risikofaktoren für einen vorzeitigen Tod zu verringern - also ob Menschen, die anfangen, Sport zu treiben, deshalb tatsächlich länger leben.

Körperliches Training hat nicht unbedingt auf jeden denselben Effekt. Bestimmte Gesundheitsprobleme zu haben, könnte bedeuten, mehr oder weniger von Sport zu profitieren. Daher wäre es hilfreich zu wissen, ob bestimmte Sport- oder Bewegungsarten anderen Menschen mit demselben gesundheitlichen Problem geholfen haben.

Zum Beispiel kann sich nach Brustkrebsoperationen bei den operierten Frauen ein Lymphödem entwickeln. Ein Lymphödem ist eine Schwellung des Armes, die sehr schmerzhaft sein und zu Empfindungsstörungen führen kann. Sportliche Aktivität könnte die Armschwellung beeinflussen, das heißt zu einer Besserung oder Verschlechterung führen, oder sie sogar auslösen. Möglicherweise wirken sich manche Formen der sportlichen Betätigung bei Frauen, die an Brustkrebs erkrankt waren oder eine bestimmte Therapie erhalten haben, deshalb vorteilhafter aus als andere.

Aktuelle Forschung zu körperlicher Bewegung bei Brustkrebspatientinnen

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität von Alberta in Kanada haben nach randomisierten kontrollierten Studien gesucht, die einige dieser Fragen für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind oder die Erkrankung überstanden haben, beantworten können. Von besonderem Interesse waren Studien, in denen Frauen, die Brustkrebs haben oder hatten und am Sport teilgenommen haben, mit

entsprechenden Gruppen von Frauen verglichen wurden, die nicht teilgenommen haben.

"Sport" bedeutete hier die regelmäßige Teilnahme an einer sportlichen Freizeitaktivität über einen bestimmten Zeitraum. Diese Aktivität war nicht mit einer anderen Maßnahme wie etwa einer Ernährungsumstellung verbunden. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fanden 14 geeignete Studien, an denen insgesamt rund 720 Frauen teilgenommen hatten. Knapp 200 von ihnen unterzogen sich gerade einer Brustkrebsbehandlung, die übrigen Frauen hatten den Brustkrebs überstanden.

Da es sich größtenteils um sehr kleine Studien handelte und die Art der untersuchten körperlichen Aktivitäten unterschiedlich war, reichten die Forschungsergebnisse nicht aus, um viele der offenen Fragen verlässlich beantworten zu können. In den Studien wurden viele verschiedene Sportarten geprüft: in einer Studie zum Beispiel Tai Chi, in anderen Walking oder Jogging; wieder andere befassten sich mit Krafttraining. In der Mehrzahl der Studien trainierten die Frauen mindestens dreimal pro Woche.

Sport kann die Fitness und Lebensqualität verbessern

In den meisten Studien wurde auf die eine oder andere Weise die so genannte kardiopulmonale Fitness der Teilnehmerinnen gemessen. Als kardiopulmonale Fitness bezeichnet man die Fähigkeit des Körpers, die Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen, wenn wir uns für eine gewisse Zeit anstrengen. Unsere kardiopulmonale Leistungsfähigkeit ist umso besser, je mehr Treppenstufen wir zum Beispiel steigen können, ohne außer Atem zu geraten, zu ermüden oder erschöpft zu sein. Das liegt daran, dass unser Herz bei sportlicher Aktivität mehr Sauerstoff zu den Muskeln befördern muss.

Auch das Herz ist ein Muskel. Je stärker und leistungsfähiger er ist, umso mehr Blut kann er mit jedem Herzschlag in die Adern pumpen und diese Leistung auch über längere Zeit aufrechterhalten. Die aktiven Muskeln werden mit mehr Blut versorgt. Eine "verbesserte kardiopulmonale Leistungsfähigkeit" bedeutet also, dass das Herz, die Lungen und der Kreislauf leistungsfähiger geworden sind.

Die kardiopulmonale Fitness wurde in den Studien beispielsweise durch die Messung der Sauerstoffmenge erfasst, die die Teilnehmerinnen während ihres Trainings

einatmeten. Es stellte sich heraus, dass die sportliche Betätigung die kardiopulmonale Fitness und auch andere Anhaltspunkte für körperliche Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden verbessern konnte.

In drei Studien wurden die Teilnehmerinnen zu ihrer Lebensqualität befragt. Dazu wurden spezielle, zur Erfassung der Lebensqualität von Krebspatienten entwickelte Skalen verwendet. Sie zeigten, dass körperliche Bewegung die Lebensqualität eindeutig verbessert hatte.

In sechs Studien ging man der Wirkung von sportlicher Aktivität auf Müdigkeit und Erschöpfung ("Fatigue") nach. Dieser Effekt war in vier Studien, in denen die Frauen zu diesem Zeitpunkt noch eine Chemo- oder Radiotherapie erhielten, zwar nicht eindeutig. Allerdings berichteten die Frauen, die die Brustkrebserkrankung überstanden hatten, dass das Training das Ausmaß ihrer Erschöpfung verringern konnte.

Die unerwünschten Wirkungen, die sich bei den Frauen in diesen Studien zeigten, standen nicht mit ihrer Brustkrebserkrankung, sondern mit ihrer sportlichen Aktivität in Zusammenhang: Manche Frauen zogen sich zum Beispiel eine Zerrung des Sprunggelenks zu.

Nur bei wenigen Studienteilnehmerinnen traten Lymphödeme auf. Zudem wurde dieser Aspekt nicht in jeder Studie systematisch untersucht. Daher ist bislang unklar, ob sich Sport eher vor- oder nachteilig auf Lymphödeme auswirkt – und ob es Unterschiede zwischen verschiedenen Trainingsarten gibt.

In einer anderen Forschungsarbeit wurden Studien zu bestimmten Übungen ausgewertet, die die Beweglichkeit des Arms innerhalb der ersten Wochen nach einer Brustkrebsoperation verbessern sollen. Auch hier zeigten sich keine Hinweise darauf, dass sportliche Aktivität Lymphödeme begünstigen könnte. Die Übungen hatten im Gegenteil günstige Wirkungen: Frauen konnten dadurch früh ihre Armbeweglichkeit verbessern und so zum Beispiel besser über Kopf greifen. Gleich innerhalb der ersten Tage nach der Operation mit solchen Übungen zu beginnen, hatte jedoch auch einen nachteiligen Effekt: Ein wenig erhöhte sich die Menge der Wundflüssigkeit, die sich nach der Operation gebildet hatte. Dadurch benötigten die Frauen im Durchschnitt einen Tag länger eine Wunddrainage. Daher kann es sinnvoll sein, ein bis zwei Wochen zu warten, bevor man mit dem Training anfängt.

Mehr zum Thema: **hier** (**URL:**

<http://www.gesundheitsinformation.de/brustkrebs.128.56.de.htm>

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Walking

Der Begriff „Walking“ kommt aus dem Englischen und heißt übersetzt „gehen“. Hierzulande ist damit eine Ausdauersportart gemeint: ein zügiges Gehen, bei dem in der Regel die Arme bewusst mitgeschwungen werden. Im Unterschied zum Joggen hat man beim Walken immer mit einem Fuß Bodenkontakt. Dadurch ist die Stoßbelastung für die Gelenke geringer. Beim Nordic Walking werden zur Unterstützung des Oberkörpers zusätzlich Walking-Stöcke eingesetzt, die Ski- oder Wanderstöcken ähneln. Durch die besondere Lauf- und Stocktechnik wird ein erweitertes Training erreicht, das die Muskulatur von Brust, Schultern, Hals und Rücken mit einbezieht.

Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

Lymphödem

Bei einem Lymphödem (von „lymph“, lateinisch: klares Wasser und „ödem“, griechisch: Schwellung) schwillt meist ein Arm oder ein Bein an, weil sich Lymphflüssigkeit darin staut. Es können aber auch eine Brust oder ein anderes Körperteil betroffen sein. Die Lymphe ist eine klare Flüssigkeit, die durch den ganzen Körper fließt und unter anderem eine Rolle im Abwehrsystem spielt. Ein Lymphödem entsteht, wenn der Fluss der Lymphe durch Schädigung von Lymphgefäßen oder Lymphknoten gestört ist und sich Lymphflüssigkeit im Gewebe sammelt.

Fatigue

Mit Fatigue (französisch: Müdigkeit) wird eine lähmende körperliche und geistige Erschöpfung bezeichnet, die mit einer hohen emotionalen Empfindlichkeit einhergehen kann. Im Gegensatz zu normaler Müdigkeit lässt sich die Fatigue nur sehr begrenzt durch Ruhe und Schlaf verringern.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

McNeely ML, Campbell K, Ospina M, Rowe BH, Dabbs K, Klassen TP, Mackey J, Courneya K. Exercise interventions for upper-limb dysfunction due to breast cancer treatment. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2010, Issue 6.

[Cochrane-Zusammenfassung (URL:

<http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD005211/frame.html>)]

McNeely M, Campbell KL, Rowe BH, Klassen TP et al. Effects of exercise on breast cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. *CMAJ* 2006; 175: 34-41. [Volltext (URL: <http://www.cmaj.ca/cgi/content/full/175/1/34>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.