

Artikel des Monats (November 2017)

Körperliche Aktivität verbessert die Prognose nach Mammakarzinom

Exercise following breast cancer: exploratory survival analyses of two randomised, controlled trials

Breast Cancer Res Treat , Received: 11 October 2017 / Accepted: 14 October 2017

S. C. Hayes · M. L. Steele · R. R. Spence · L. Gordon · D. Battistutta ·

J. Bashford · C. Pyke · C. Saunders · E. Eakin

Hintergrund:

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität in Form von moderatem Ausdauer- und Kraftsport, mindestens 150 Minuten pro Woche, positive Auswirkung auf den Körper und die Psyche von Frauen nach Brustkrebs hat. Viele der Daten zu den positiven Effekten und Auswirkung der körperlichen Betätigung sind retrospektiv, einige prospektiv, erhoben worden. Hierzu zählen die Ergebnisse zur Verbesserung des Fatigue Syndroms, die Steigerung der Leistungsfähigkeit und Fitness und zur besseren Kontrolle des Körpergewichtes durch Sport. Auch werden bessere kognitive Leistungen, mehr Konzentration, eine Stärkung des Selbstwertgefühls, bei weniger Angst und Depression und damit eine bessere Lebensqualität mit Körperlichen Training bei den Frauen beschrieben. Frauen nach Mamakarzinom erleben bei regelmäßiger körperlicher Betätigung eine bessere Körper Wahrnehmung, fühlen sich sozial aufgeschlossener und besitzen eine bessere Beziehungsfähigkeit. Durch die regelmäßige körperliche Anstrengung entsteht auch ein besserer Schlaf. Es gibt einige Hinweise, dass körperliche Aktivität nach Mammakarzinom das Überleben und die krankheitsfreie Zeit nach Mamakarzinom positiv beeinflussen kann.

Ziel:

Der „Exercise for Health Trail“ ist eine randomisierte, kontrollierte und prospektiv angelegte Untersuchung, um den Effekt eines 8-monatigen pragmatischen Interventions-Programmes zur Motivation und Durchführung einer körperlicher Aktivität von +150 Minuten/ Woche und einer Kontrollgruppe zu untersuchen. Die Interventionsgruppe wurde aufgefordert innerhalb von 6 Wochen nach abgeschlossener OP/ Strahlentherapie eines neu diagnostizierten Mammakarzinoms sich regelmäßig körperlich zu betätigen. Die Frauen in der Interventionsgruppe hatten in den 8 Monaten insgesamt 16 Termine (persönliche oder telefonische Gespräche mit Anleitung durch eine Physiotherapeutin zur Durchführung der angestrebten Körperlichen Betätigung).

Ergebnisse:

Durch die aktuelle australische Untersuchung an knapp 400 Frauen nach Mamakarzinom konnte in der Interventionsgruppe ein verbessertes Gesamtüberleben von 5-6% im Vergleich zur Kontrollgruppe festgestellt werden.

Das mediane Follow-Up betrug 8 Jahre. Der signifikante Unterschied zeigte sowohl im Gesamt- als auch im krankheitsfreien Überleben für die Frauen die körperlich aktiv waren. Unabhängig vom Alter der Patienten, dem Body Mass Index, dem Tumorstadium, den Nebendiagnosen (Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Osteoporose) zeigte sich ein über 5 % besseres Überleben bei den Frauen. Dieses Ereignis war ausgeprägter bei den Patienten die jünger waren, mit einem Tumorstadium 2+ und mit mindestens einer Komorbidität. Höhere Level an körperlicher Aktivität (mehr als 150 min/Woche und mindestens 10 min/Woche intensives Training) verbesserten den Effekt außerdem. Die beschriebenen Ergebnisse für körperliche Aktivität bei Patienten während und nach abgeschlossener Brustkrebstherapie zeigen einen klaren Benefit in Bezug auf die Lebensqualität und auch auf internistische Parameter wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Osteoporose.

Abschließend lässt sich sagen: Ein Interventionsprogramm für Frauen nach Brustkrebs (+150 min/ W körperliche Aktivität) ist sicher, einfach und kosteneffektiv. Weitere Verbesserung zeigte sich in dieser Untersuchung auch in Bezug auf Fatigue und Fitness.

In Deutschland sind diese Erkenntnisse bekannt, im Rahmen der AGO wird die körperliche Aktivität nach Mammakarzinom mit einem Doppel plus ausgezeichnet. Eine strukturelle Umsetzung fehlt in Deutschland.

Fazit:

Jede Patienten nach Mammakarzinom, insbesondere bei Komorbidität sollte zur Verbesserung ihrer eigenen Prognose angehalten werden, sich mindestens 150 besser 180 min /Woche, an 4 Tagen /Woche, moderat körperlich zu betätigen (z.B. Flottes Gehen+/- Stöcken, leichtes Laufen, Radfahren, Schwimmen) . Die hier vorgestellte Studie zeigte, dass eine Intervention mit körperlichem Training zu einer Verbesserung des Gesamtüberlebens nach Mammakarzinom um 50% führt und das krankheitsfreie Überleben um 30% gebessert wird.

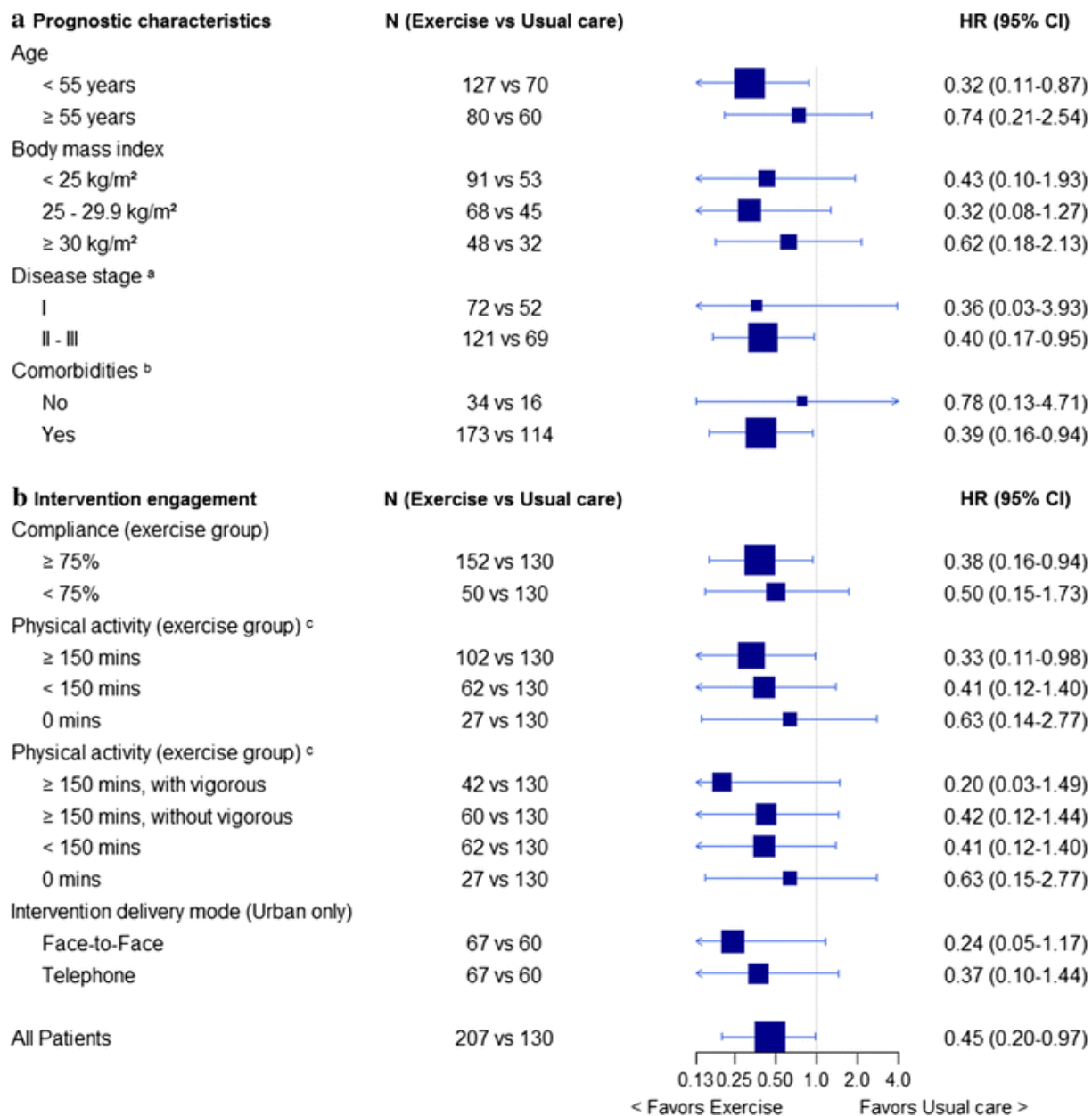


Fig. 1

Der Forest plot zeigt die Hazard Ratio (HR) für die “Exercise group” auf das Überleben und für alle Patientinnen.