▶ Studie

Tägliches Training erhält die Beweglichkeit von Armen und Schultern nach Brustkrebs-OP

Training steigert Beweglichkeit und Armsymptomatik lindert Schwellung

| Mammakarzinome werden i. d. R. durch Entfernung der axillären Lymphknoten und/oder Radiotherapie behandelt. Ein Drittel der Patientinnen leidet nach der Behandlung an Lymphödemen und chronischen Schmerzen, die die Genesung und die Lebensqualität beeinträchtigen. Frühzeitiges physiotherapeutisches Training nach dem Eingriff hilft, die Beweglichkeit von Armen und Schultern zu erhalten. Das belegt die „UK PROSPER"-Studie. |

Untersucht wurden 392 Patientinnen mit Mammakarzinom im Durchschnittsalter von 58 Jahren. Bei 86 Prozent von ihnen waren die axillären Lymphknoten entfernt worden, 87 Prozent hatten eine Bestrahlung erhalten. Die Patientinnen wurden in zwei Gruppen aufgeteilt: Die Therapiegruppe absolvierte über zwölf Monate täglich ein physiotherapeutisches Trainingsprogramm (Schulterflexion, Obduktion und Abduktion mit Außenrotation). Die Teilnehmerinnen sollten ihre Aktivität bis auf 150 min Training pro Woche steigern. Die Kontrollgruppe erhielt nur die Standardbehandlung.

Nach zwölf Monaten wurde der Gesundheitszustand der Teilnehmerinnen per DASH-Fragebogen erhoben (0 = keine Beschwerden; 100 = schwerste Behinderung): Während die Therapiegruppe einen Durchschnitts-Score von 16,3 Punkten angab, waren es in der Kontrollgruppe 23,7 Punkte. Auch in der Subskala zur Armsymptomatik und bzgl. der Schwellung des Arms schnitt die Therapiegruppe besser ab als die Kontrollgruppe. Auf die neuropathischen Schmerzen hatte das Therapieprogramm keinen Einfluss. Die Patientinnen führten das Trainingsprogramm in Eigenregie durch und zahlten 129 britische Pfund. Durch die Vermeidung von Komplikationen schätzt die Autorin die Einsparungen auf 387 britische Pfund pro Patientin ein.

↘ QUELLE

- Bruce J et al.: Exercise versus usual care after non-reconstructive breast cancer surgery (UK PROSPER): multicentre randomised controlled trial and economic evaluation. BMJ 2021; 375:e066542. doi.org/10.1136/bmj-2021-066542

IHR PLUS IM NETZ

Volltext hier mobil weiterlesen

▶ Studie

Regelmäßiger Sport reduziert Angststörungen und Depressionen

| Menschen mit Angststörungen und Depressionen profitieren offenbar von regelmäßigem körperlichem Training. Das belegt eine schwedische Studie. |

An der Studie nahmen 223 Personen teil, von denen die Hälfte seit zehn Jahren an Angststörungen litt. Die Probanden wurden in drei Gruppen aufgeteilt:

- **Gruppe 1** absolvierte ein zwölfwöchiges Kraft- und Ausdauertraining im Fitnessstudio mit leichter bis mittlerer Intensität (Steigerung des Energieverbrauchs auf 1,5–2,9 Metabolische Äquivalente [MET], 40–50 Prozent der maximalen Herzfrequenz [HF max])

- **Gruppe 2** erhielt das gleiche Training mit mittlerer bis hoher Intensität (+ 3,0–8,9 MET, 60–94 Prozent HF max)
- **Gruppe 3** (Kontrollgruppe) erhielt lediglich Informationen zu einer gesunden Lebensführung

Angststörungen in beiden Trainingsgruppen deutlich reduziert

Die Auswirkungen auf das seelische Befinden wurden mit dem Beck-Angst-Inventar (BAI) und der Montgomery-Åsberg Depression Rating Scale (MADRS) gemessen. In beiden Trainingsgruppen waren die Angststörungen deutlich reduziert: Bei niedriger Trainingsintensität ergab sich eine Odds ratio (= Maß für die Stärke des Zusammenhangs zwischen Exposition und Ereignis) für eine Verbesserung des BAI um 3,62 Punkte und eine Odds ratio für die Verbesserung des MADRS-Werts um 4,96. Training mit hoher Intensität bewirkte entsprechende Odds ratios von 4,99 (BAI) und 4,36 (MADRS-Wert).

IHR PLUS IM NETZ

Volltext hier mobil weiterlesen

QUELLE

- Henriksson M et al.: Effects of exercise on symptoms of anxiety in primary care patients: A randomized controlled trial. Journal of Affective Disorders, Volume 297, 2022, Pages 26-34, ISSN 0165-0327, doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.006.

▶ Unfallversicherung

Unfall mit Job-Rad nach Werkstattbesuch kann Arbeitsunfall sein

ARCHIV

Hier mobil in PP 05/2022 weiterlesen

| Job-Rad-Steuersparmodelle sind in aller Munde: Der Arbeitgeber least Fahrräder und überlässt sie im Rahmen einer Barlohnumwandlung seinen Arbeitnehmern zur privaten Nutzung (Details in PP 05/2022, Seite 16). Häufig überträgt der Arbeitgeber auch Pflichten aus dem Leasingvertrag auf den Arbeitnehmer. Kommt es bei der Wahrnehmung einer solchen Pflicht zu einem Unfall, handelt es sich um einen Arbeitsunfall. Das hat das LSG Baden-Württemberg klargestellt (Urteil vom 21.10.2021, Az. L 1 U 779/21). |

Im konkreten Fall hatte der Arbeitgeber in seinem Leasing-Vertrag eine besondere, alljährliche Wartung vereinbart. Er verpflichtete die am Job-Rad-Modell teilnehmenden Arbeitnehmer ausdrücklich, die Jahreswartung durchzuführen, und erinnerte die Arbeitnehmer sogar noch per E-Mail daran. Eine Arbeitnehmerin verunglückte dabei nach Abholung des gewarteten Rads mit selbigem auf dem Weg von der Werkstatt nach Hause, als an einem parkenden Pkw unvorsichtig die Fahrertür geöffnet wurde. Der Unfall sei als Arbeitsunfall einzustufen, entschied das LSG Baden-Württemberg. Die Nutzung eines Job-Rads sei zwar grundsätzlich privatnützig. Die besondere Jahreswartung stelle aber eine betriebsbezogene Verrichtung dar, sodass der Betriebsbezug die privaten Interessen des Arbeitnehmers überwiege. Der Arbeitgeber habe mit der jährlichen Wartung eine Pflicht gegenüber dem Leasinggeber übernommen und auf die Arbeitnehmerin übertragen. Auch wenn die Wartung außerhalb der regulären Arbeitszeit stattfand, ergebe sich allein aus der Erinnerungs-E-Mail des Arbeitgebers ein betrieblicher Bezug. Deshalb befand sich die Arbeitnehmerin als der Unfall geschah auf dem versicherten direkten Heimweg von der Arbeit nach Hause. **Wichtig** | Das LSG hat mit dieser Entscheidung den klassischen Bereich der Betriebsbezogenheit erweitert. Es hat daher die Revision zum Bundessozialgericht zugelassen.