

▶ Studie

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

| 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

▶ 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])

Training steigert
Beweglichkeit und
Armsymptomatik
lindert Schwellung



IHR PLUS IM NETZ

Volltext
hier mobil
weiterlesen

