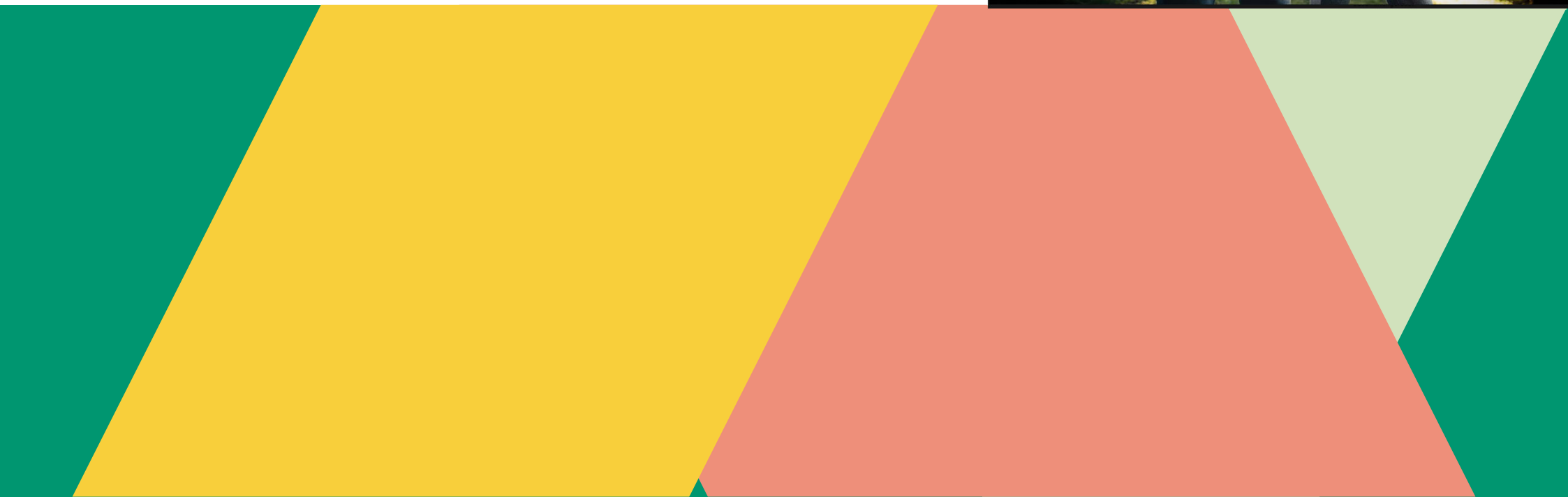


Sport und Bewegung während und nach einer Krebserkrankung

Caroline Schneider, PhD-Studentin,
Präventive Kardiologie und Sportmedizin

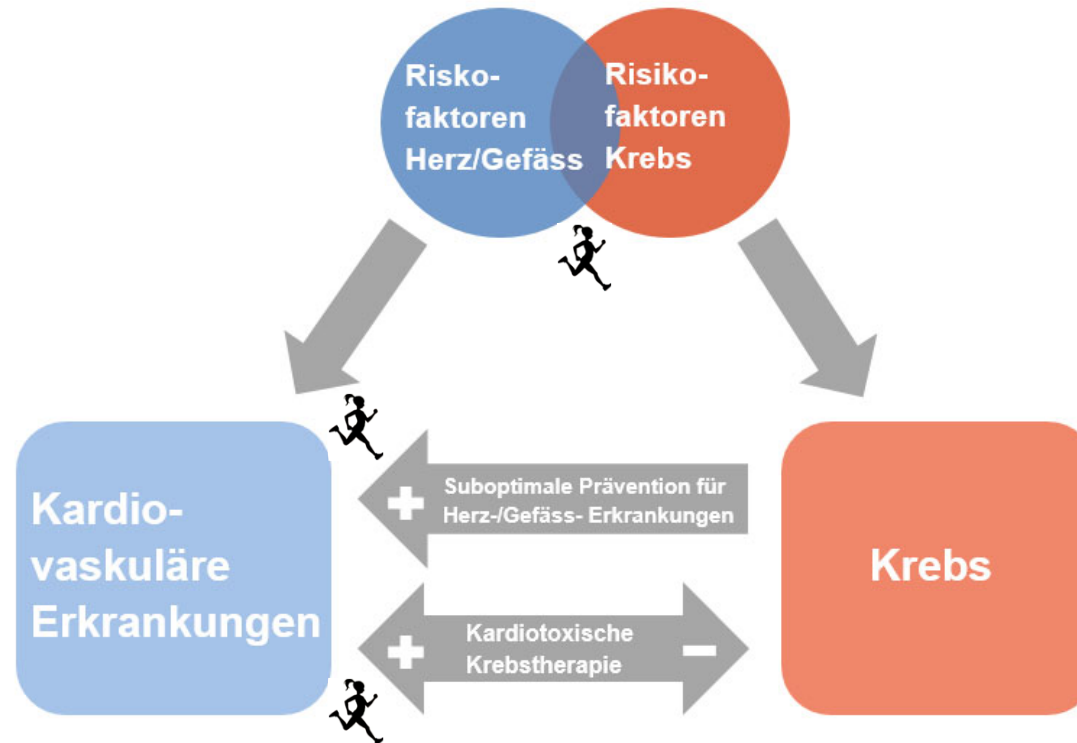


Evidenz für Sport und Bewegung während und nach einer Krebserkrankung

Starke Evidenz	Moderate Evidenz	Ungenügende Evidenz
Geringere Angst/Ängstlichkeit	Schlaf	Chemotherapie-induzierte Kardiotoxizität
Reduktion von depressiven Symptomen	Gesundheit der Knochen	Chemotherapie-induzierte periphere Neuropathie
Geringere Müdigkeit		Kognitive Funktion
Bessere Lebensqualität		Stürze
Verbesserte körperliche Funktion		Übelkeit
Keinen oder positiven Einfluss auf Lymphödeme der oberen Extremitäten		Schmerzen
		Sexualfunktion
		Toleranz der Behandlung

Schmitz et al. 2019. Ca cancer J clin 2019;69:468-484

Zusammenhang von kardiovaskulären Erkrankungen und Krebs



Adaptiert von Prisca, E., & Matthias W. (2019). Exercise and cancer. *Cardiovascular medicine*, (3).

Die Caprice-Studie

Schützt eine Bewegungstherapie während einer Chemotherapie bei Patientinnen und Patienten mit Brust- und Lymphknotenkrebs besser vor den für das Herz schädlichen Nebenwirkungen als eine Bewegungstherapie anschliessend an die Chemotherapie?

Ziel der Studie

Wir möchten mit unserer Studie die Vermutung bestätigen, dass eine **12-wöchige begleitete Bewegungstherapie** während oder nach einer Chemotherapie mit Anthrazyklinen die Kardiotoxizität reduziert.

Weiter untersuchen wir, ob die **zeitliche Abfolge** eine Rolle spielt, d.h. ob es einen Unterschied macht, ob die Bewegungstherapie **während** oder **nach** Abschluss der **Chemotherapie** mit Anthrazyklinen durchgeführt wird.

Wir möchten auch die Frage beantworten, **welche zeitliche Abfolge von den Patient:innen** bevorzugt wird bezüglich psychologischen, logistischen oder anderen Faktoren.

CAPRICE

Cancer Adverse effects PREvention
with Individualized Care & Exercise



Sie leiden an Brustkrebs und möchten erfahren,
welchen Einfluss Sport und Bewegung
auf Ihr körperliches Wohlbefinden haben?

www.caprice-study.ch

Die Caprice-Studie- Studiendesign

102 Brustkrebs-
 und Lymphom-
 Patientinnen
 und Patienten



Zwei Studiengruppen: **Frühe Bewegungstherapie** und **Standard Bewegungstherapie**



Die Caprice-Studie

Interview

Beide Gruppen:

Was hat Sie motiviert, regelmäßig am Trainingsprogramm teilzunehmen/ regelmäßig zu Hause zu trainieren?

Wenn Sie eine Trainingseinheit versäumt haben, was waren die Hindernisse (die Gründe), die Sie veranlasst haben, eine betreute Trainingseinheit oder eine Trainingseinheit in Ihrer Freizeit zu versäumen?

Können Sie Strategien nennen, die Ihnen geholfen haben, eine oder mehrere Barriere(n) zu überwinden, um an einer Trainingseinheit teilzunehmen?

ExEarly: Rückblickend, nachdem Sie das Rehabilitationsprogramm WÄHREND der Chemotherapie mit Anthrazyklinen absolviert haben, hätten Sie es vorgezogen, das Trainingsprogramm erst nach Ihrer Behandlung zu beginnen?

ExStandard: Rückblickend, nachdem Sie das Rehabilitationsprogramm NACH der Chemotherapie mit Anthrazyklinen absolviert haben - glauben Sie, dass es für Sie machbar gewesen wäre, das Trainingsprogramm während der Behandlung zu absolvieren?

Retrospektive Studie über Motivatoren, Barrieren und Strategien von Brustkrebspatientinnen in Bezug auf zentrums- und heimbasiertes Training

Ziele

Identifikation von **Barrieren, Motivatoren und Strategien** zur Überwindung von Barrieren in Brustkrebspatientinnen in Bezug auf:

- a) Zentrumsbasiertes Training im Rahmen eines ambulanten kardio-onkologischen Rehabilitationsprogrammes (Inselspital in Bern)
- b) Heimbasiertes Training während und nach der Teilnahme am zentrumsbasierten Bewegungsprogramm

Methoden

Telefoninterviews mit Brustkrebspatientinnen, die zwischen 2017 und März 2021 ein ambulantes kardio-onkologisches Rehabilitationsprogramm am Inselspital durchgeführt haben.

Motivatoren hinsichtlich körperlicher Aktivität bei Brustkrebspatientinnen



Motivatoren für unbeaufsichtigtes heimbasiertes Training:

- Der antizipierte und bereits erfahrene Nutzen von Sport und Bewegung auf das körperliche und psychische Wohlbefinden;
- Spass und Freude an Bewegung.

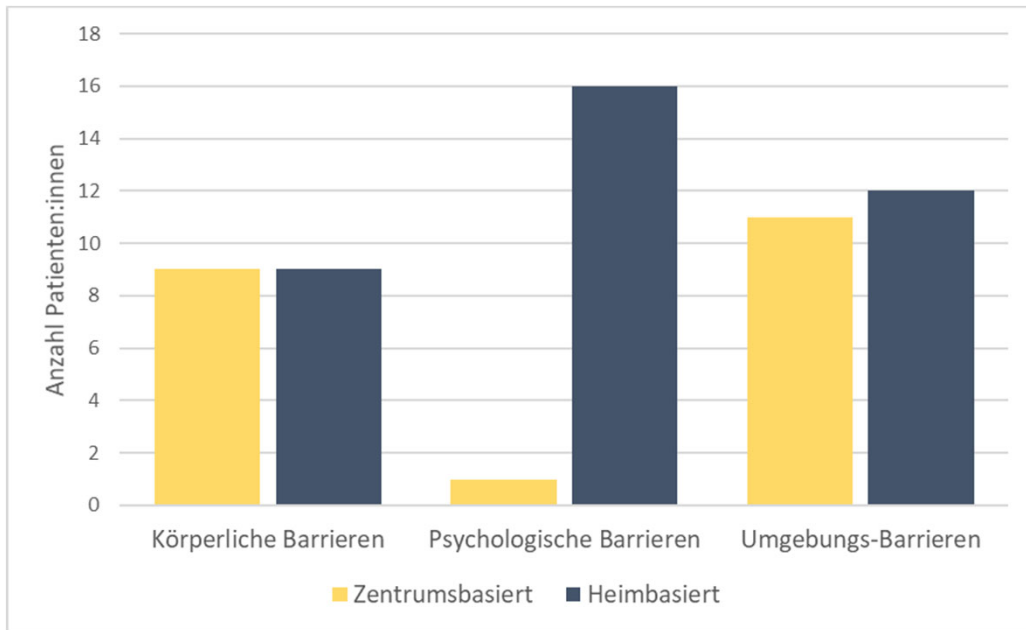


Motivatoren für betreutes zentrumsbasiertes Training:

- soziale Unterstützung;
- Verbindlichkeit;
- strukturiertes Training im Rahmen des Bewegungsprogrammes.

Barrieren hinsichtlich körperlicher Aktivität bei Brustkrebspatientinnen

Abbildung 1: Vergleich der Barrieren hinsichtlich zentrums- und heimbasierten Trainings



Die meistgenannten **Barrieren** hinsichtlich **heimbasierten** Trainings:

- Der “innere Schweinehund” (63%),
- Müdigkeit (37%) und
- schlechtes Wetter (32%).

Die meistgenannten **Barrieren** hinsichtlich **zentrumsbasierten** Trainings:

- Müdigkeit (26%),
- Arzttermine (21%) und
- berufliche Verpflichtungen (21%).

Strategien zur Überwindung von Barrieren

Strategien wurden in drei Kategorien eingeteilt:

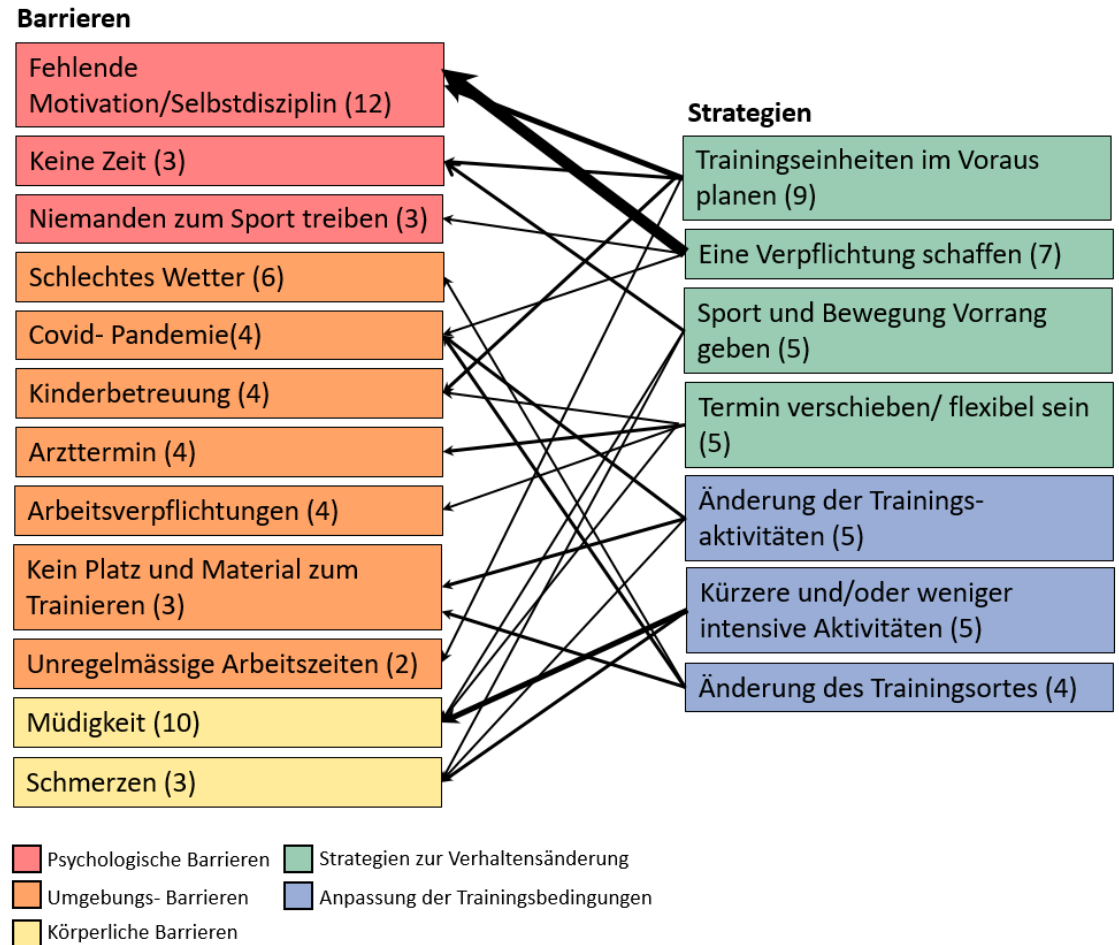
- Verhaltensänderung
- Veränderung der Trainingsbedingungen
- Strategien im Umgang mit den Nebenwirkungen

Die am **häufigsten** angewandten Strategien:

- Planung der Aktivität im Voraus (47%)
- Eine Verbindlichkeit schaffen (z.B. zum Sport verabreden, 37%)

Strategien zur Überwindung der Barriere **“Fatigue”**:

Trainingseinheit kürzen und/oder mit geringerer Intensität trainieren



Take home message

Strategien zur Überwindung von Barrieren sind sehr **individuell** und sollten von allen Patienten:innen selbst entwickelt werden (z.B. Aktivitäten planen und Verbindlichkeit schaffen; bei Müdigkeit: evtl. Dauer und Intensität reduzieren).

Generell gelten die allgemeinen Empfehlungen der WHO:

Ausdauer: Mindestens 150 Min mit moderater Intensität oder 75 Min mit intensiver Intensität pro Woche oder eine Kombination aus moderater und intensiver Intensität.

Kraft: 2x/ Woche sollte ein Training der grossen Muskelgruppen (Rumpf-, Rücken-, Brust-, Bauch- und Beinmuskulatur sowie Schulter-Arm-Region) stattfinden.

Praktische Umsetzung ist für jede/n Patient:in **unterschiedlich**.

→ **Körpergefühl entwickeln** und **Energielevels herausfinden** (variiert je nach Tageszeit), z.B. 5x 30 Min/Woche moderat oder 4x 20 Min/Woche intensiv oder 3x 10 Min pro Tag moderate Intensität (morgens, mittags, abends) an Tagen mit starker Müdigkeit/ Übelkeit.

→ **“Wenig Aktivität ist besser als gar keine”**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Take home message

“Woher weiss ich, was moderate Intensität ist?”

Alltagsaktivitäten: zügiges Gehen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, strenge Gartenarbeit, Reparaturarbeiten, Schreinern, Haushalt (Staubsaugen, Fenster putzen, Treppen laufen), Tragen leichter Lasten.

Sportliche Aktivitäten: Wandern (Ebene und leichte Steigung), moderates Fahrrad fahren oder Training auf Hometrainer, Nordic Walking, Schwimmen, Tanzen, Krafttraining an Geräten, Wassergymnastik, Golf, Schneeschuhwanderung, Skilanglauf

Talk Test:

→ Leichte bis moderate Belastung: Unterhaltung sollte noch möglich sein, mehrere Sätze können gut gesprochen werden.

→ Intensive Belastung: Konversation in ganzen Sätzen ist nicht mehr möglich ohne zwischendurch Luft zu holen

Beispiele für intensives Training: Jogging/, Rennvelo, Mountainbike, Mannschaftssportarten wie Fussball, Handball, Basketball, Wandern mit viele Höhenmetern.