

Pressemitteilung

Deutsche Sporthochschule Köln

Sabine Maas

22.02.2012

<http://idw-online.de/de/news464423>

Forschungsergebnisse
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Sportwissenschaft
überregional



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Training als Therapie - Körperliche Aktivität nach Prostata-OP

Körperliche Aktivität verkürzt Zeit der Inkontinenz nach Prostata-OP Eine umfangreiche Studienanalyse der Deutschen Sporthochschule Köln mit über 2.500 Prostatakrebspatienten belegt, dass Schließmuskeltraining unter besonderer Berücksichtigung des Beckenbodens den Männern ihren „Halt“ zurückgibt.

Durch ein gezieltes Schließmuskel- und Beckenbodentraining lässt sich das Risiko und die Dauer einer Inkontinenz als Folge einer Prostatakrebs-Operation senken. Dies konnten Dr. Freerk Baumann und Diplom-Sportwissenschaftlerin Eva Zopf (Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Abt. Molekulare und Zelluläre Sportmedizin) bei der Analyse der vorliegenden Studiendaten nachweisen. Durch professionelle bewegungstherapeutische Interventionen verbessern sich nicht nur die Lebensqualität und das allgemeine Wohlbefinden von Krebspatienten; auch Nebenwirkungen der Tumorthherapie, wie zum Beispiel das Erschöpfungssyndrom (Fatigue), können gezielt beeinflusst werden. Was lange eine Vermutung war, konnte nun durch die Analyse der Daten aus 25 randomisierten kontrollierten Studien erstmalig wissenschaftlich belegt werden.

Der Sportwissenschaftler Dr. Freerk Baumann untersuchte in seinem systematischen Review die Auswirkungen körperlicher Aktivität bei Patienten mit einer Prostatakrebserkrankung, sowohl während als auch nach der medizinischen Therapie. „Männer, die regelmäßig trainieren, sind gegenüber Männern ohne gezieltes körperliches Training klar im Vorteil. Das betrifft die Parameter Inkontinenz, Fatigue, Muskelkraft, Lebensqualität und Fitness“, so Baumann. Im Idealfall beginnt ein Patient bereits vor der OP mit Übungen für Schließmuskulatur und Beckenboden. Auch nach der OP gilt: „Je früher der Patient startet, desto schneller regeneriert sich der Patient“. Daher sollte bereits 48 Stunden nach der Entfernung des Katheters mit dem Training begonnen werden. „Die Patienten werden durch einen unmittelbaren Trainingsbeginn schneller wieder kontinent und bleiben es dann auch“, so der Sportwissenschaftler. Jedoch müssen Patienten und Therapeuten geduldig sein, denn nicht selten treten Besserungen erst nach 6 Monaten regelmäßigen Trainings auf.

Die besten Erfolge stellen sich dann ein, wenn ein Patient unter Anleitung eines geschulten Therapeuten trainiert. Das gilt für die allgemeine Fitness, aber insbesondere für die Inkontinenz. Laut Baumann „hilft es wenig, wenn Patienten nach einer kurzen Einführung oder anhand eines Flyers für sich alleine trainieren“. Um therapeutische Erfolge zu erzielen, bedarf es eines langfristigen und angeleiteten Trainings. „Untersuchungen zeigen, dass inkontinente Patienten ein reduziertes Aktivitätsniveau haben. Die Folgen sind psychosoziale Isolation und Bewegungsmangelsymptome und damit wiederum die Gefahr einer weiteren stationären Behandlung. Behandlungskosten, die vermieden werden können, wenn die Patienten Zugang zu bewegungstherapeutischen Programmen haben. Hier muss das Gesundheitssystem reagieren, denn nicht jeder Prostatakrebspatient nimmt an qualitativ hochwertigen bewegungstherapeutischen Angeboten teil.

Zur Wirksamkeit weiterer Therapiemethoden, wie Biofeedback oder Elektrostimulation, können die Wissenschaftler aufgrund der vorliegenden Daten keine Angaben machen: „Die Ergebnisse der verschiedenen Studien waren widersprüchlich, so dass wir derzeit keine eindeutigen Empfehlungen aussprechen können.“ Auch bezüglich der

Übungsauswahl im Hinblick auf die Übungseffektivität sind weitere Untersuchungen nötig.

KONTAKT:

Dr. Freerk T. Baumann
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin
Abteilung für molekulare und zelluläre Sportmedizin
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
Tel: 0221 4982-4821
Fax: 0221 4982-8370
Mail: f.baumann@dshs-koeln.de

PUBLIKATION:

Freerk Baumann, Eva M Zopf, Wilhelm Bloch. Clinical exercise interventions in prostate cancer patients - a systematic review of randomized controlled trials. *Supportive Care in Cancer*. 2012; 20; 212-233