

Sport hilft Patienten während der Stammzelltransplantation

Körperliche Aktivität vor, während und nach einer Transplantation von Blutstammzellen (HSCT) hilft gegen die durch die Krebserkrankung und -behandlung hervorgerufene Müdigkeit, die sogenannte Fatigue. Dies veröffentlichten Forscher um Dr. Joachim Wiskemann von Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg, Programm Sport und Krebs, gemeinsam mit Wissenschaftlern des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (Mannheim) in der Fachzeitschrift Blood.

Patienten, die unter Blutkrebs leiden, können durch eine so genannte allogene Stammzelltransplantation geheilt werden. Bei dieser extrem belastenden Therapie erhalten sie zunächst eine Hochdosis-Chemotherapie, die ihr eigenes blutbildendes System ausschaltet. Anschließend geben ihnen die Ärzte Stammzellen eines gesunden Spenders, die sich dann zu neuen blutbildenden Zellen entwickeln. Die intensive Therapie schaltet auch die Immunabwehr des Patienten aus, was auch notwendig ist, damit die Spenderzellen nicht als fremd abgestoßen werden. Für den nun schutzlosen Patienten bedeutet dies jedoch, dass er isoliert in einer keimfreien Umgebung meist über mehrere Wochen behandelt werden muss.

„Die Patienten befinden sich mit ihrer lebensbedrohlichen Krebserkrankung in einer Art Ausnahmezustand. Mit unserer Studie konnten wir zeigen, dass gezielte körperliche Aktivität, die bereits vor der eigentlichen Behandlung startet und auch danach weitergeführt wird, nicht nur das gefürchtete Fatigue-Syndrom abmildert, sondern auch die Lebensqualität und die Fitness der Patienten nachhaltig steigert“, freut sich der Sportwissenschaftler und -psychologe Dr. Joachim Wiskemann, stellvertretender Leiter des Programms Sport und Krebs am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg.

In einer gemeinsamen Studie des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (Mannheim) und des Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) wurden in Heidelberg und Wiesbaden 80 Patienten, einer Sport- oder einer Kontrollgruppe zugeordnet. Während die Sportgruppe zusätzlich zur klinischen Standardbehandlung zweimal pro Woche ein von Trainern angeleitetes Programm an Sportgeräten durchführte, erhielt die Kontrollgruppe lediglich Zugang zu Sportgeräten, jedoch mit demselben Maß an sozialer Betreuung. Die „Sport“-Patienten lernten ihre körperlichen Fähigkeiten selbst einzuschätzen. Sie sollten sich nicht überlasten, wenn sie zusätzlich zu den beiden Trainingseinheiten dreimal pro Woche eigenverantwortlich spezielle Kraft- und Ausdauerübungen absolvierten. Hierfür erhielten sie Trainingspläne und eine Übungs-DVD. Vor und nach dem stationären Aufenthalt trainierten die Patienten eigenständig zu Hause.

Der körperliche und seelische Zustand der Patienten wurde zu unterschiedlichen Zeitpunkten erhoben und bewertet. Nach Abschluss der Studie konnte die Sportgruppe ihre Ausdauerleistung

trotz der schwerwiegenden medizinischen Behandlung halten, während die Kontrollgruppe um 15 Prozent schwächer geworden war.

Der wichtigste Effekt zeigte sich beim Fatigue-Syndrom, das sich in chronischer Müdigkeit und Antriebsschwäche zeigt. Zu Beginn der Behandlung waren diese Symptome mit dem so genannten Fatigue-Score gemessen worden. Bei den Patienten in der Sportgruppe war dieser zum Abschluss der Studie um 15 Prozent geringer ausgeprägt. Im Gegensatz dazu war die Fatigue in der Kontrollgruppe um 28 Prozent erhöht. Ebenfalls wirkte sich das Training positiv auf das subjektive Stressempfinden aus.

„Wir hätten nie gedacht, dass die schwerkranken Patienten auch ohne die ständige Begleitung unseres Studienpersonals vor und während der Transplantation trainieren. Auch dass das regelmäßige Üben danach zu Hause nahezu konsequent fortgesetzt wurde, hat uns positiv überrascht“, erläutert Prof. Dr. Martin Bohus vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. „Durch das regelmäßige Training konnten wir den Patienten helfen, diese normalerweise von körperlicher Inaktivität geprägte Phase der Transplantation besser zu überstehen und erhebliche psychische Folgestörungen zu reduzieren.“

Mit diesem Ansatz versuchten Joachim Wiskemann und seine Kollegen vom Mannheimer Zentralinstitut für Seelische Gesundheit durch andere Studien angestoßene, aber noch offene Fragen zu klären. So legte das Team großen Wert auf Untersuchungsbedingungen, die unter realen Klinikbedingungen gut umzusetzen sind.

Bei der Studie handelt es sich um eine der weltweit größten Untersuchungen ihrer Art. Die José Carreras Stiftung (Projektnummer R05/33p) unterstützte das Projekt mit 270.000 Euro.

Inspiziert von diesen Studienergebnissen haben die Forscher beschlossen, die bewährte Zusammenarbeit zwischen Heidelberg und Mannheim weiterzuführen.

Weiterführende Information:

Effects of a partly self-administered exercise program prior to, during and after allogeneic stem cell transplantation: a randomized controlled trial
Blood First Edition Paper, prepublished online December 29, 2010; DOI 10.1182/blood-2010-09-

Ein Bild zur Pressemitteilung steht kostenfrei zur Verfügung:

www.nct-heidelberg.de/de/nct/news/2011/images/Sportstudie.jpg

Über das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg:

Das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg ist eine gemeinsame Einrichtung des Deutschen Krebsforschungszentrums, des Universitätsklinikums Heidelberg, der Thoraxklinik Heidelberg und der Deutschen Krebshilfe. Ziel des NCT ist die Verknüpfung von vielversprechenden Ansätzen aus der Krebsforschung mit der Versorgung der Patienten von der Diagnose über die Behandlung, die Nachsorge sowie der Prävention. Die interdisziplinäre Tumorambulanz ist das Herzstück des NCT. Hier profitieren die Patienten von einem individuellen Therapieplan, den fachübergreifende Expertenrunden, die sogenannten Tumorboards, zeitnah erstellen. Die Teilnahme an klinischen Studien eröffnet den Zugang zu innovativen Therapien. Das NCT ist somit eine richtungsweisende Plattform zur Übertragung neuer Forschungsergebnisse aus dem Labor in die Klinik.

Kontaktdaten:

Dr. Joachim Wiskemann (Koordination Sport und Krebs)
Präventive Onkologie (G110)
Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg
Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)
Im Neuenheimer Feld 460
69120 Heidelberg
Telefon: 06221 56-5904
Telefax: 06221 56-5231
E-Mail: joachim.wiskemann@nct-heidelberg.de

Professor Dr. Martin Bohus
Ärztlicher Direktor
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin
Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
J 5, 68159 Mannheim
Tel.: 0621 / 1703-4001
Fax: 0621 / 1703-4005
E-Mail: martin.bohus@zi-mannheim.de

Ansprechpartner für die Presse:

Alenka Tschischka
NCT Heidelberg
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Im Neuenheimer Feld 460
69120 Heidelberg
Tel.: +49 6221-42-2254
Fax: +49 6221-42-2968
E-Mail: Alenka.Tschischka@nct-heidelberg.de
www.nct-heidelberg.de

Universitätsklinikum Heidelberg
Dr. Annette Tuffs
Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Universitätsklinikums Heidelberg
und der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 672 69120 Heidelberg
Tel.: +49 6221 / 56 45 36
Fax: +49 6221 / 56 45 44
E-Mail: Annette.Tuffs@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)
Dr. Stefanie Seltmann
Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280 69120 Heidelberg
T: +49 6221 42 2854
F: +49 6221 42 2968
E-Mail: S.Seltmann@dkfz.de
www.dkfz.de

José Carreras Leukämie-Stiftung
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Isabelle Henkel
Elisabethstraße 23
80796 München
Tel: 089 / 27 29 04 - 40
E-Mail: isabelle.henkel@carreras-stiftung.de
Internet: www.carreras-stiftung.de