

Medizin

Lungenkrebspatienten schlafen besser mit Tai Chi und aerobem Training

Donnerstag, 21. Dezember 2023



/Robert Kneschke, stock.adobe.com

Hongkong – Tai Chi und aerobes Training verbessern bei Patienten mit Lungenkrebs im fortgeschrittenen Stadium den Schlaf, die psychische Belastung und die körperliche Funktion. Der Effekt von Tai Chi ist dabei stärker und schlägt sich sogar in einem besseren Überleben nieder, wie Forschende aus Hongkong in *JAMA Oncology* berichten (2023; DOI: [10.1001/jamaoncol.2023.5248](https://doi.org/10.1001/jamaoncol.2023.5248)).

„Schlafstörungen sind bei Patienten mit fortgeschrittenem Lungenkrebs häufig. Sie verstärken die körperliche und psychische Symptomatik, reduzieren die Lebensqualität und haben einen negativen Effekt auf das Überleben“, schreiben Naomi Takemura von der Medizinischen Fakultät der Universität Hongkong und ihre Kollegen.

Sie untersuchten, wie sich körperliche Aktivität unterschiedlicher Modalität und Intensität, nämlich aerobes Training und Tai Chi, bei Patienten mit Lungenkrebs in fortgeschrittenen Stadium auf Schlafqualität, körperliche und psychische Endpunkte sowie das Überleben auswirken.

Verglichen wurden aerobes Training, Tai Chi und kein Training

Die randomisierte Studie fand von Dezember 2018 bis September 2022 an 3 Krankenhäusern in Hongkong statt. Es wurden 226 Patienten mit nicht-kleinzelligem Lungenkarzinom im Stadium IIIB-IV rekrutiert und auf aerobes Training, Tai Chi oder eine Kontrollgruppe randomisiert.

Das aerobe Training bestand aus 2 angeleiteten, jeweils 60 Minuten langen Gruppentrainingseinheiten pro Monat und wurde ergänzt um ein Heimtraining in Eigenregie. Die Patienten trainierten zum Beispiel auf stationären Fahrrädern oder Laufbändern. Die Tai-Chi-Gruppe traf sich 2 Mal wöchentlich zu einem ebenfalls 60-minütigen Training. Die

Interventionsphase war 16 Wochen lang. Die Kontrollgruppe erhielt Empfehlungen zu körperlicher Aktivität, aber kein organisiertes Training.

Jegliches Training verbesserte die Schlafqualität

Bei den Patienten in der Gruppe mit aerobem Training und bei den Patienten in der Tai-Chi-Gruppe kam es über die 16 Wochen zu signifikanten Verbesserungen der subjektiven Schlafqualität (Pittsburgh Sleep Quality Index [PSQI]). Im Vergleich zur Kontrollgruppe sank der PSQI in der Gruppe mit aerobem Training um 2,72 Punkte ($p < 0,001$) und in der Tai-Chi-Gruppe um 4,21 Punkte ($p < 0,001$).

Aber auch nach 1 Jahr schliefen sie noch besser als die Patienten in der Kontrollgruppe. Verbesserungen waren in den beiden Interventionsgruppen außerdem bei der psychischen Belastung, der körperlichen Funktion, der Schrittzahl und dem zirkadianen Rhythmus nachweisbar.

Tai Chi hatte Effekt auf das Überleben

Es zeigten sich aber auch signifikante Unterschiede zwischen den beiden körperlichen Aktivitäten: In der Tai-Chi-Gruppe verbesserte sich der Schlaf deutlich stärker als in der Gruppe mit aerobem Training – sowohl nach 16 Wochen als auch nach 1 Jahr. Darüber hinaus war das Überleben in der Tai-Chi-Gruppe besser als in der Kontrollgruppe (HR 0,35; 95%-KI 0,17-0,75; $p = 0,004$),.

„In dieser randomisiert-kontrollierten Studie verbesserten aerobes Training und Tai Chi [bei Patienten mit fortgeschrittenem Lungenkrebs] den Schlaf, die psychische Belastung, die körperliche Funktion und den zirkadianen Rhythmus, wobei Tai Chi stärkere Effekte auf Schlaf und Über-

leben hatte. Beide Trainingsformen, aber speziell Tai Chi, könnten in die Versorgung von Patienten mit Lungenkrebs integriert werden“, schlussfolgern die Autoren. © *nec/aerzteblatt.de*

Alle Rechte vorbehalten. www.aerzteblatt.de