



Supportivtherapie

64 Motivierende Fitness-Apps auch für Krebspatienten geeignet //

65 Onkologische Rehabilitation – Basis für die Qualität des Langzeitüberlebens

Motivierende Fitness-Apps auch für Krebspatienten geeignet

Fitness-Apps zur Kontrolle der körperlichen Aktivität eignen sich prinzipiell auch für die Sport-Motivation von Krebspatienten während und nach der Akutbehandlung. Das ist das Ergebnis einer ersten Machbarkeitsstudie.

Krankheits- und therapiebedingt sind Krebspatienten in ihrer Aktivität oft eingeschränkt. Weniger Bewegung, vermehrte Fatigue, verminderte Lebensqualität, psychische Belastungen, Einspanntsein in Verpflichtungen – all dies trägt dazu bei, dass sportliche Aktivitäten zu kurz kommen.

Fitness-Apps für das Smartphone bieten sich als niedrighschwellige Motivationshilfen an. Eine Machbarkeitsstudie mit der App „RunKeeper“ zeigte nun,

dass sich solche Apps auch in der Krebstherapie einsetzen lassen.

Einbezogen in die Pilotstudie waren 32 erwachsene, in kurativer Intention behandelte Krebspatienten (Durchschnittsalter: 33 Jahre), die randomisiert über 12 Wochen die RunKeeper-App mit entsprechenden Instruktionen nutzten oder wie üblich behandelt wurden. Die RunKeeper-App hatte sich im Rahmen eines Reviews als die am besten geeignete Hilfe für einen gesundheitsbewussten Lebensstil erwiesen.

Die Veränderungen der körperlichen Aktivität erfassten die Forscher mithilfe der Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) zu Studienbeginn sowie nach 6 und 12 Wochen, die Benutzerfreundlichkeit mit der System Usability Scale (SUS) am Ende der Studie.

Im Vergleich zur Kontrollgruppe steigerte sich in der App-Interventionsgruppe innerhalb der ersten 6 Wochen der PASE-Summenscore um 51 % (mittlere geschätzte Effektgröße $r = 0,40$), die Gesamtzeit der körperlichen Aktivität stieg um 46 % ($r = 0,37$). In den folgenden Wochen ließ der Effekt allerdings deutlich nach, hier ergab sich kein Unterschied mehr im Vergleich zum Studienbeginn. Die sitzend verbrachte Zeit fiel um 19 % nach 6 Wochen und um 27 % nach 12 Wochen. Die meisten Patienten beurteilten die Benutzerfreundlichkeit mit „gut“ und den „RunKeeper“ als nützliches Programm zur Unterstützung der körperlichen Aktivität.

Fazit: Die Selbstüberwachung der körperlichen Aktivität mithilfe von Bewegungsapps funktioniert auch bei Krebspatienten. Vor allem in den ersten Wochen der Anwendung kann damit die Zeit sportlicher Aktivität deutlich erhöht werden. *Barbara Kreutzkamp*

Ormel HL et al. Self-monitoring physical activity with smartphone application in cancer patients: A randomized feasibility study (SMART-trial). *Support Care Cancer*. 2018;26(11):3915-23

Übelkeit und Erbrechen unter Chemotherapie

Übelkeit und Erbrechen zählen zu den am meisten gefürchtetsten Nebenwirkungen einer Chemotherapie. In den vergangenen Jahren wurden die physiologischen Hintergründe der akuten und verzögerten CINV („chemotherapy induced nausea and vomiting“) weitgehend aufgeklärt. Mit zielgerichteten Substanzen gegen die Rezeptoren für Serotonin und Neurokinin wurden hochpotente Medikamente entwickelt, die die Patienten effektiv vor CINV schützen können.

Dr. Matti S. Aapro, der sich seit langem für eine an dem emetischen Potenzial einer Chemotherapie orientierten antiemetischen Prophylaxe für die Patienten einsetzt, bedauert, dass trotz vorhandener Leitlinien noch zu vielen Patienten eine adäquate Therapie vorenthalten wird [Aapro M. *Support Care Cancer*. 2018;26(Suppl 1):S5-9]. Neben der weiteren Therapieoptimierung sei es vor allem die Umsetzung der vorhandenen Leitlinien, wo er dringenden Handlungsbedarf sieht. *Doris Berger*



© Andrey Popov / stock.adobe.com

Fitness-Apps bieten niederschwellige Motivationshilfe für sportliche Aktivität. Die lässt sich auch zur Unterstützung von Tumorpatienten nutzen. Dies hat eine aktuelle Studie gezeigt.