



Rezension [Unterstützung bei der Krebsbehandlung](#). 18. Oktober 2023;31(12):643.

doi: 10.1007/s00520-023-08103-9.

Auswirkungen von hochintensivem Intervalltraining auf die funktionelle Leistungsfähigkeit und die maximale Sauerstoffaufnahme im Vergleich zu kontinuierlichem Training mittlerer Intensität bei Krebspatienten: eine systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse

T Neuendorf ¹, R Haase ², S Schroeder ², M Schumann ³, N Nitzsche ²

Mitgliedschaften

PMID: 37851104 PMCID: [PMC10584719](#) DOI: [10.1007/s00520-023-08103-9](#)

Abstrakt

Einleitung: Hochintensives Intervalltraining (HIIT) ist eine geeignete Trainingsmethode zur Verbesserung der Ausdauer und trägt somit zur körperlichen Leistungsfähigkeit bei. Diese Übersichtsarbeit untersucht den Effekt von HIIT auf die funktionelle Leistungsfähigkeit von Krebspatienten. Wir untersuchten die relative maximale Sauerstoffaufnahme ($relVO_{2PEAK}$) und verglichen HIIT metaanalytisch mit kontinuierlichem Training mittlerer Intensität (MICT). Darüber hinaus berücksichtigten wir verschiedene Trainingsparameter.

Methoden: Es wurde eine systematische Literaturrecherche in den Datenbanken Scopus, PubMed und Cochrane Library durchgeführt. Für die Übersichtsarbeit schlossen wir randomisierte kontrollierte Studien mit HIIT bei Krebspatienten ein. Daraus filterten wir Interventionen mit zusätzlicher MICT für die Metaanalyse heraus. Die relevanten Ergebnisse waren verschiedene funktionelle Leistungsbewertungen und VO_{2MAX} .

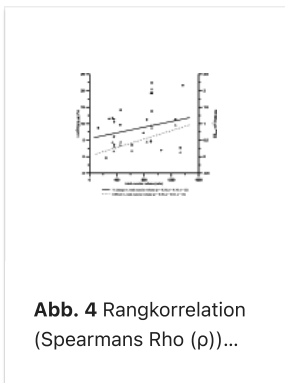
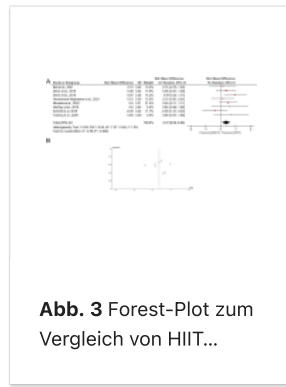
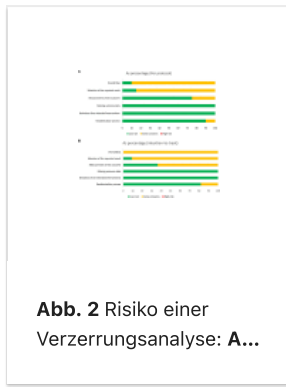
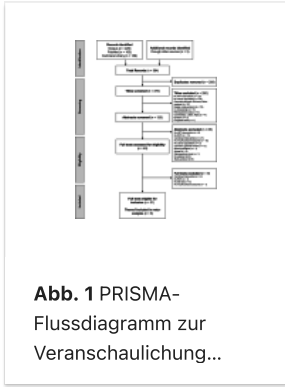
Ergebnisse: Die Recherche ergab 584 Datensätze, die den Einschlusskriterien entsprachen. Davon konnten 31 Studien mit $n=1555$ Patienten ($57,4\pm 8,6$ Jahre) in die Gesamtübersicht und 8 Studien ($n=268$, $59,11\pm 5,11$ Jahre) in die Metaanalyse zu $relVO_{2PEAK}$ aufgenommen werden. Es wurden verschiedene funktionelle Ergebnisse festgestellt, darunter die Gehstrecke ($+8,63\pm 6,91$ Meter im 6-Minuten-Gehtest) und die Mobilität ($+2,7$ cm im Sit-and-Reach-Test) verbesserten sich durch HIIT signifikant. In Bezug auf $relVO_{2PEAK}$ verbesserte sich die Leistungsfähigkeit von Krebspatienten durch HIIT ($10,68\pm 6,48$ %) und MICT ($7,4\pm 4,29$ %). HIIT kann zur Steigerung des $relVO_{2PEAK}$ (SMD 0,37; 95% KI 0,09–0,65; $I^2 = 0$ %; $p=0,009$) empfohlen werden. Die Effektstärken für Verbesserungen des $relVO_{2PEAK}$ korrelieren moderat mit dem gesamten Trainingsvolumen (Spearman's $\rho=0,49$; $p=0,03$), während dies bei prozentualen Steigerungen nicht der Fall ist (Spearman's $\rho=0,24$; $p=0,14$).

Schlussfolgerung: Funktionelle und körperliche Ergebnisse wurden durch unterschiedliche HIIT-Protokolle und -Durchführungsformen positiv beeinflusst, wobei eine Tendenz zur höheren Effektivität von HIIT gegenüber MICT für $relVO_{2PEAK}$ festgestellt wurde. Zukünftige Studien sollten häufiger funktionelle Parameter einbeziehen, um einen Vergleich zwischen beiden Trainingsprotokollen in dieser Hinsicht zu ermöglichen.

Schlüsselwörter: Nachsorge; Übung; HIIT; MICT; Prähabilitation; Therapie.



Zahlen



Ähnliche Informationen

[MedGen](#)

[PubChem-Verbindung \(MeSH-Schlüsselwort\)](#)

LinkOut – weitere Ressourcen

Volltextquellen

[Europa PubMed Central](#)

[PubMed Central](#)

[Springer](#)

