

Cancer-Related Fatigue

Matthias Rostock

Institut für komplementäre und integrative Medizin



UniversitätsSpital
Zürich



Universität
Zürich^{UZH}

Cancer-Related Fatigue: Symptomatik

- Gefühl von Abgeschlagenheit und Energieverlust
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Antriebs- und Interesselosigkeit
- stehen nicht im Verhältnis zur Belastung
- inadäquate Erholung durch Pausen und Schlaf
- häufig kombiniert mit:
 - Schlafstörungen
 - Angst und/oder Depressionen
- kann zu jedem Zeitpunkt der Erkrankung auftreten



Cancer-Related Fatigue: Prävalenz

- 50 – 90 % aller Krebspatienten

[Campos MPO et al., Annals Oncol 2011]

- 32% bei stat. Aufnahme – 40% bei Entlassung – 36% ein halbes Jahr danach

[Singer S et al., Br J Cancer 2011;105:445-451]

- 48% noch zwei Jahre nach Abschluss der Primärtherapie, 12% davon mit schwerer Ausprägung

[Kuhnt S et al., Onkologie 2009;32:312-317]



Cancer-Related Fatigue: Diagnostik

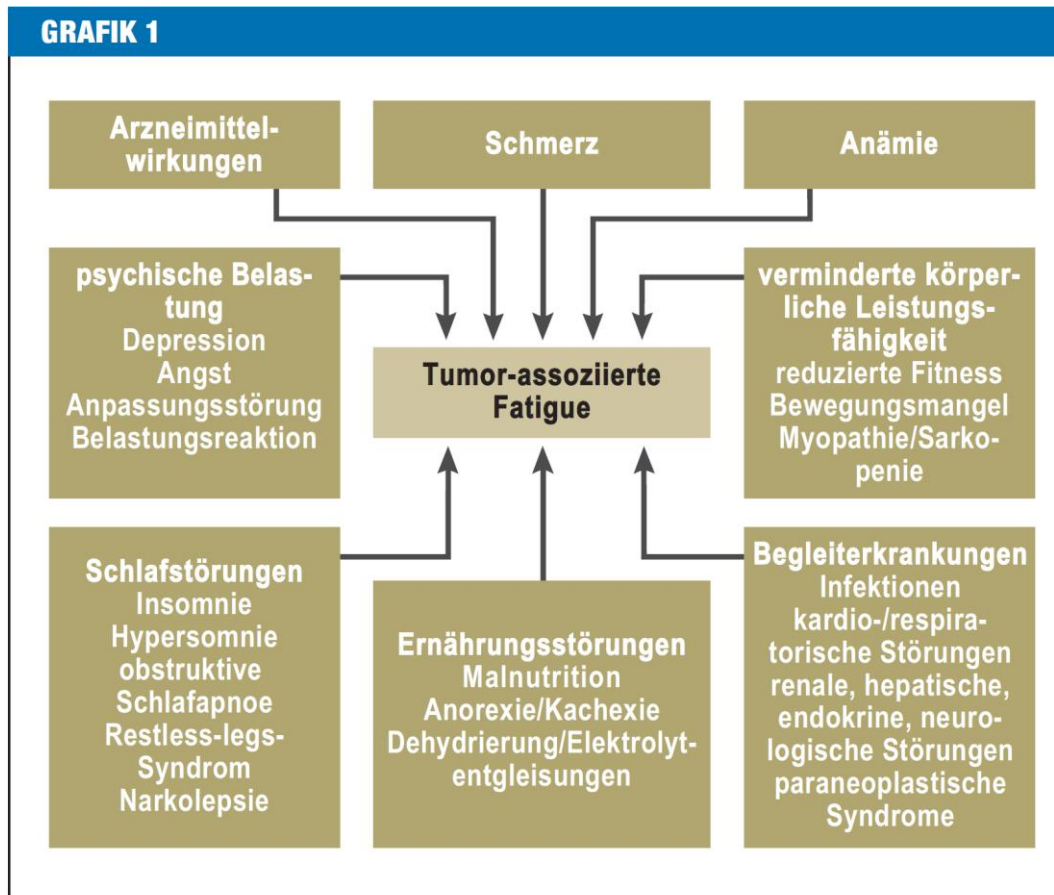
Wie stark war Ihre Müdigkeit/Erschöpfung durchschnittlich in den letzten 7 Tagen?
Bitte kreuzen Sie nur ein Kästchen an.

keine Müdigkeit	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	stärkste vorstellbarere Müdigkeit
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------------------------

Wie stark hat sich die Müdigkeit/Erschöpfung auf die verschiedenen Lebensbereiche ausgewirkt?
Bitte kreuzen Sie nur ein Kästchen an

gar nicht	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	sehr stark
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	------------

Cancer-Related Fatigue: Diagnostik



Einflussfaktoren und behandelbare Ursachen der CrF (nach [e81]) (aus: Mortimer JE, et al.: Studying cancer-related fatigue: Report of the NCCN Scientific Research Committee. J Natl Compr Canc Netw 2010; 8: 1331–9; Reprinted with permission from JNCCN—Journal of the National Comprehensive Cancer Network.).



Psychoedukation



Elemente Behandlungsmodell

- Wissensvermittlung CrF
- Anleitungen zur Selbsthilfe und zu Umgangsstrategien
- Anleitung zur Ausbalancierung zwischen Aktivität und Ruhe
- Optimierung der Abstimmung zwischen Schlaf- und Wachrhythmen
- Selbstfürsorgliche Einschätzung eigener Möglichkeiten und Grenzen
- Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie

Studien

- Systematische Übersicht 2009 [1] mit 27 randomisierten kontrollierten Studien (3324 Patienten) → 7 Studien Psychoedukation signifikant besser



UniversitätsSpital
Zürich



Universität
Zürich^{UZH}

Entspannungstechniken

Elemente Behandlungsmodell

- Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)
 - 8 Wochenprogramm (2,5 Stunden pro Woche + 1 Tag), wöchentliche Gruppentreffen (achtsamkeitsbasierte Meditations- und Körperübungen)

Studien

- 84 Brustkrebspatientinnen [2] MBSR → Verbesserung der Fatigue und der Schlafstörungen
- 84 Patienten mit unterschiedlichen Tumorerkrankungen [3] Kombination MBSR und MBCT → Verbesserung Fatigue

Lengacher CA et al.: MBSR in post treatment breast cancer patients. *J Behav Med* 2012;35:86-94

Van der Lee ML et al.: MBCT reduces chronic cancer-related fatigue. *Psychooncology* 2012;21:264-272



Bewegung



Elemente Behandlungsmodell

–Ausdauer: 2 x 60min pro Woche (z.B. Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren)

–Kraft: 1 x 60min pro Woche (Koordination, Krafttraining, Dehnung) Auswahl Sportart: Freude, kein Zwang, langfristige, kontinuierliche Ausübung

–Auch geeignet: Yoga, Qigong

Studien

Yoga: Systematische Übersicht mit 10 Studien (583 Patienten)

→ 4 Studien Yoga signifikant besser, in 3 Studien Hinweise, dass öfter und länger besseren Effekt haben

Qigong: 161 Patienten, 10 Wochen Qigong 2x90min/Woche positiver Effekt

→ 96 Patientinnen während Strahlentherapie, 5 Wochen Qigong 1x40min/Woche positiver Effekt, wenn auch depressive Symptome

Brown J C et al.: Efficacy of exercise interventions in cancer-related fatigue: a meta analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2011;20:123-133

Sadja J, Mills PJ: Effects of Yoga interventions on fatigue in cancer patients – a systematic review. *Explore* 2013;9:232-243

Oh B et al.: Impact of medical Qigong on quality of life, fatigue, ... - an RCT. *Ann Oncol* 2010;21:608-614

Chen Z et al.: Qigong improves quality of life... *Cancer* 2013;119:1690-1698



**UniversitätsSpital
Zürich**



**Universität
Zürich** ^{UZH}

Akupressur & Akupunktur

Elemente Behandlungsmodell

Akupressur

- Selbsttherapie durch den Patienten nach vorheriger Anleitung
- 9 Punkte, 1x pro Tag à 3min pro Punkt

Akupunktur

- 1x wöchentlich

Studien

- Akupunktur: Vergleich Scheinakupunktur kein klares Ergebnis, Vergleich Routineversorgung positives Ergebnis
- Akupressur positives Ergebnis in einer aktuellen Studie

Zick SM et al.: Evidence-Based Complement Altern Medicine 2011;142913
Molassiotis A et al.; J Clin Oncol 2012;30:4470-4476



UniversitätsSpital
Zürich



Cancer related Fatigue und Akupressur

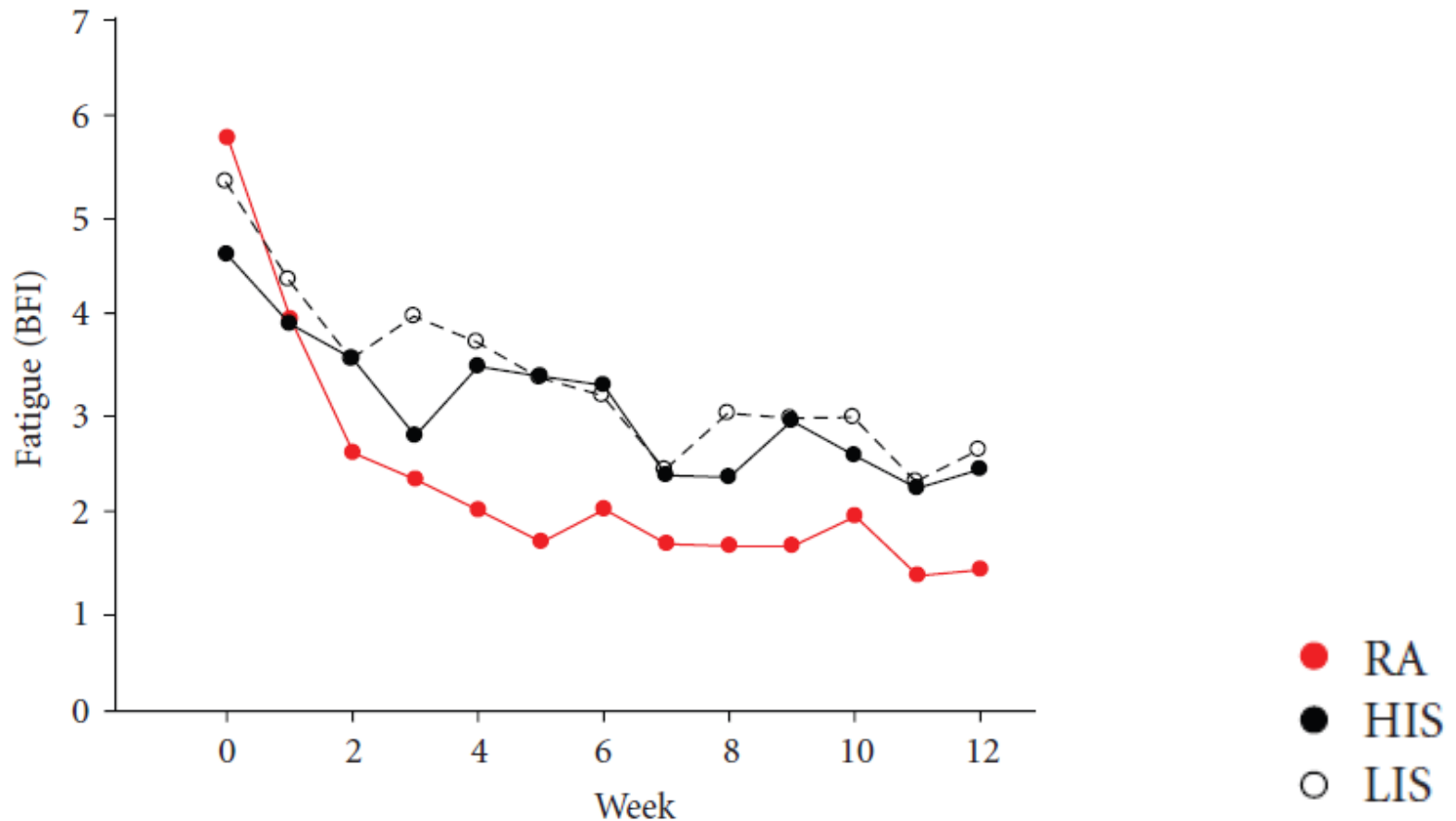
[Zick SM et al.: Relaxation acupuncture reduces persistent cancer-related fatigue. Evidence-Based Complement Altern Medicine 2011;142913]

- randomisierte Pilotstudie (n = 43)
- mittlerweile in großem RCT reproduziert, noch nicht publiziert
- 3 Therapiegruppen:
 - Hochdosis Stimulierende Akupressur (n = 15)
CV6, LI4, St36, K3, Sp6, Si Shen Chong [2 x tgl. 30 min]
 - Niedrigdosis Stimulierende Akupressur (n = 14)
CV6, LI4, St36, K3, Sp6, Si Shen Chong [3 x wöch. 30 min]
 - Relaxations Akupressur (n = 14)
Ht7, Liv3, Sp6, Yin Tang, Anmian [2 x tgl. 27 min]
- Therapiedauer: 12 Wochen
- prim. Zielparameter: BFI (Brief Fatigue Inventory)



Cancer related Fatigue und Akupressur

[Zick SM et al.: Relaxation acupuncture reduces persistent cancer-related fatigue. Evidence-Based Complement Altern Medicine 2011:142913]



UniversitätsSpital
Zürich



Universität
Zürich^{UZH}

Medikamentöse Therapieverfahren

Guidelines, Studien

- Methylphenidat
- Modafinil
- Kortikosteroide
- TRH

Elemente Behandlungsmodell

- Ginsengwurzel-Extrakt: Einnahme über mindestens 8 Wochen
Panax quinquefolius (P. ginseng), 1000-2000mg pro Tag

Studien Phytotherapie (prim. und sek. Zielparameter)

- Ginsengwurzel-Extrakt
- Guarana-Extrakt
- Mistel-Extrakt
- Baldrianwurzel-Extrakt





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



UniversitätsSpital Institut für komplementäre und integrative Medizin
Zürich
www.iki.usz.ch; iki@usz.ch



**Universität
Zürich**^{UZH}