

Effektstärke und Evaluierung einer strukturierten Gruppen-Trainingsintervention in der integrativen Routineversorgung onkologischer Patient:innen – eine Pilotstudie (EFFEKTIV)

A. Erb¹, C.Linner¹, M.Breuer¹, T. Reichel², S. Brunner³, G. Weiß³, J. Schlichtiger³, S. Stockhausen³, K. Mourouzis³, S. Gallus⁴, C. Kopietz⁴, S. Theurich¹

¹LMU Klinikum München, Medizinische Klinik und Poliklinik 3

²LMU Klinikum München, MUM Muskuloskelettales Universitätszentrum München

³LMU Klinikum München, Medizinische Klinik und Poliklinik 1

⁴MTV München von 1879 e.V.

Hintergrund:

Strukturiertes Bewegungstraining kann bei Patient:innen mit Krebserkrankungen körperliche Leistungsfähigkeit, Fatigue und Lebensqualität verbessern. Die Implementierung regelmäßiger, individuell angepasster Bewegungsangebote in die onkologische Routineversorgung ist jedoch weiterhin limitiert. Ziel der EFFEKTIV-Pilotstudie ist es, die Machbarkeit einer strukturierten Gruppensportintervention im klinischen Alltag zu untersuchen und erste Hinweise auf deren Effekte auf körperliche und patientenberichtete Outcomes zu gewinnen.

Methoden:

Zwischen Oktober 2025 und August 2026 wurden 19 erwachsene Patient mit onkologischen Erkrankungen konsekutiv eingeschlossen. Die Intervention umfasst ein zwölfmonatiges, wöchentlich stattfindendes, betreutes Gruppentraining mit Elementen aus Kraft-, Gleichgewichts- und Entspannungstraining. Primäre Endpunkte sind Machbarkeit und Adhärenz; sekundär werden körperliche Leistungsfähigkeit, Ernährungsstatus, Schlafqualität und Lebensqualität untersucht. Assessments erfolgen zu Baseline sowie nach 2, 6 und 12 Monaten und umfassen unter anderem Handkraft, Einbeinstand, 6-Minuten-Gehtest, Spiroergometrie, Bioimpedanzanalyse sowie validierte patientenberichtete Fragebögen.

Ergebnisse:

Das mediane Alter der Kohorte betrug $61,7 \pm 12,8$ Jahre; 15 Patient hatten solide und vier hämatologische Tumorerkrankungen. Zwölf Patient erhielten eine aktive Chemo-/Immuntherapie, fünf eine Erhaltungstherapie und zwei befanden sich in der Nachsorge. Die Trainingsadhärenz betrug 69,6 % bis zum 8-Wochen-Assessment und 61,1 % bis zum 6-Monats-Assessment. In der Gesamtkohorte ($n=15$) zeigte sich nach acht Wochen eine signifikante Verbesserung der Gehstrecke im 6-Minuten-Gehtest ($p=0,0238$). Bei Patient:innen mit vollständigem Follow-up ($n=7$) war die Veränderung nach acht Wochen nicht mehr signifikant, während nach sechs Monaten eine signifikante Verbesserung gegenüber Baseline beobachtet wurde ($p=0,0225$). Auch patientenberichtete Outcomes zeigten zeitabhängige Verbesserungen, darunter SF-36 nach sechs Monaten sowie EORTC und HADS-A bereits nach acht Wochen.

Schlussfolgerung:

Die EFFEKTIV-Pilotstudie zeigt, dass ein wöchentliches, betreutes Gruppentraining in die onkologische Routineversorgung integrierbar ist. Die vorläufigen Ergebnisse weisen auf positive Effekte auf körperliche Leistungsfähigkeit und patientenberichtete Outcomes hin. Krankheitsprogression und die dadurch begrenzte Zahl auswertbarer Follow-up-Daten schränken die Interpretation der frühen Ergebnisse ein. Das laufende Follow-up wird die langfristige Machbarkeit und Effektivität der Intervention weiter untersuchen.