

Kan fysisk træning forbedre prognosen efter tyktarmskræft?



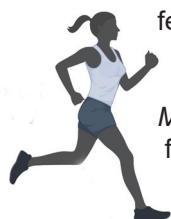
Af Simon Nørskov Thomsen (Ph.D, post doc) og Casper Simonsen (Ph.D, gruppeleder)
Trygfondens Center for Aktiv Sundhed, Rigshospitalet

Dette store spørgsmål har optaget forskere i mere end 40 år. Vi kan starte med at besvare spørgsmålet ved at se på studier, der lavet på kræftceller i laboratoriet. Hvis man udsætter tyktarmskræftceller i en petriskål for blod taget lige efter en træningssession, hæmmes kræftcellernes vækst. I dyreforsøg er der set lignende mekanismer. Et studie fra 2013 viste fx, at mus, der motionerer, udskiller særlige signalstoffer fra musklerne, som kan hæmme dannelsen af tumorer i tarmen.

Hos mennesker kom de første tegn på, at træning kan forlænge livet og reducere risikoen for tilbagefald for ca. 20 år siden. En række store befolkningsstudier viste, at personer, der er fysisk aktive efter en tyktarmskræftdiagnose, havde en bedre overlevelse sammenlignet med inaktive personer. Denne sammenhæng er siden blevet vist mange gange. Det betyder dog ikke nødvendigvis, at fysisk aktivitet i sig selv er årsagen: Personer, der er fysisk aktive, kan også have andre sundere vaner, som fx at spise sundere, ryge mindre eller gå oftere til læge.

Dog virker det sandsynligt, at fysisk træning kan forbedre prognosen for personer med tyktarmskræft, men studier i mus og befolkningsundersøgelser kan ikke give os et endegyldigt svar. Til dette har vi brug for store lodtrækningsstudier gennemført i mennesker.

Et sådant studie er netop blevet offentliggjort i det anerkendte tidsskrift *New England Journal of Medicine*. Canadiske forskere har gennem mere end 15 år fulgt knap 900 patienter med stadie 2–3 tyktarmskræft på tværs af 6 lande og 55 hospitaler. Alle



deltagerne havde fået fjernet deres tumor og afsluttet kemoterapi. Deltagerne blev tilfældigt fordelt til enten tre års struktureret træning eller til en kontrolgruppe. Træningen bestod af konditionstræning, som deltagerne selv kunne vælge – fx rask gang eller løb – med målet om mindst 2,5 timers rask gang eller 1 times løb ugentligt. Størstedelen af træningen foregik hjemme, men blev understøttet af vejledning og et motivationsprogram.

Resultaterne var opsigtsvækkende: Efter fem år var 80 % af deltagerne i træningsgruppen i live og uden tilbagefald af kræften mod 74 % i kontrolgruppen. Når man fulgte deltagerne i op til ti år, svarede det til en 38 % bedre sygdomsfri overlevelse og en 37 % bedre samlet overlevelse i træningsgruppen. Effekten er på niveau med visse medicinske kræftbehandlinger – noget vi aldrig tidligere har set i et træningsstudie. Samtidig forbedrede deltagerne både deres kondition og selvrapporterede fysiske funktion samtidig med at de oplevede en forbedret livskvalitet.

Sådanne resultater har vi aldrig set før fra et træningsstudie og når du læser dette, så er det vigtigt at have in mente, at resultaterne har ophav i et studie, der er designet til at undersøge netop dette og som er stort nok til, at vi tør sige, at der er "noget om snakken" og at der ikke blot er tale om et tilfældigt fund. Dette studie er med andre ord fuldstændigt banebrydende.

I lyset af de studiets imponerende resultater skal vi stadig huske at iklæde os vores kritiske forskerhat, så vi ikke lader os forblænde af begejstring. Nok er resultaterne banebrydende og baseret på stort og velgennemført lodtrækningsstudie, men studiet er fortsat alene om at vise, at struktureret fysisk træning kan være med til at øge overlevelsen. Derudover er

konklusionen udelukkende gældende for patienter, der

- 1) har bortopereret stadie 2 eller 3 tyktarmskræft, der udgår fra kirtelceller;
- 2) har afsluttet deres kemoterapi efter deres operation;
- 3) har et godt fysisk funktionsniveau;
- 4) ikke opfylder anbefalingerne for fysisk aktivitet;
- 5) ikke har komorbiditeter eller tager medicin, der kontraindikerer træning;
- 6) er over 18 år;
- 7) ikke tidligere har haft cancer;
- 8) ikke er vurderet som værende uvillige til at gennemføre træning.

Det er altså klart, at studiets resultater ikke kan generaliseres til alle personer, der lever med eller har haft kræft. Der er altså brug for flere studier af samme skala, som fokuserer på andre kræftformer, for at vi kan blive klogere på, om fysisk træning også for andre kræftformer måske kan være med til at forbedre prognosen.

Så hvad betyder dette for fremtiden?

Efter 40 års forskning har vi nu solide data, der viser, at træning kan være mere end rehabilitering: det kan potentielt blive en del af selve kræftbehandlingen. Det afspejles allerede i kræftplan V, hvor fysisk træning indgår både i rehabilitering og prærehabilitering. At gøre træning til en fast del af kræftbehandlingen er dog et ambitiøst mål. For at lykkes kræver det en infrastruktur, der kan levere langvarige træningsforløb til mange tusinde personer, der har eller har haft kræft – måske gennem hjemmebaserede løsninger, som allerede er et centralt element i visionen for fremtidens sundhedsvæsen.

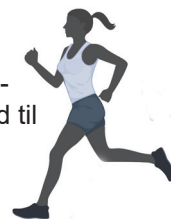
(fortsætter side 10)

Kan fysisk træning forbedre prognosen efter tyktarmskræft? - fortsat:

Og netop her er der håb at hente:
Forskere på Rigshospitalet er lige nu
i gang med de første studier af helt

hjemmebaseret træning til personer
med tarmkræft. Træningen kan gen-
nemføres i eget hjem, uden krav om

hyppige besøg på hospi-
talet, i håbet om at nå ud til
langt flere patienter
end hidtil. ■



Kilder:

- Aoi et al., *A novel myokine, secreted protein acidic and rich in cysteine (SPARC), suppresses colon tumorigenesis via regular exercise*, Gut 2013.
 - Christensen, Simonsen and Hojman, *Exercise training in cancer control and treatment*, Comprehensive Physiology 2019.
 - Indenrigs- og Sundhedsministeriet, *Et bedre liv med og efter kræft – Kræftplan V*. 2025.
 - Meyerhardt JA, Heseltine D, Niedzwiecki D, et al. *Impact of physical activity on cancer recurrence and survival in patients with stage III colon cancer: findings from CALGB 89803*. J Clin Oncol 2006; 24: 3535-41.
 - Courmeya KS, Vardy JL, O'Callaghan CJ, Gill S, Friedenreich CM, Wong RKS, Dhillon HM, Coyle V, Chua NS, Jonker DJ, Beale PJ, Haider K, Tang PA, Bonaventura T, Wong R, Lim HJ, Burge ME, Hubay S, Sanatani M, Campbell KL, Arthuso FZ, Turner J, Meyer RM, Brundage M, O'Brien P, Tu D, Booth CM; CHALLENGE Investigators. *Structured Exercise after Adjuvant Chemotherapy for Colon Cancer*. N Engl J Med. 2025 Jun 1.
-