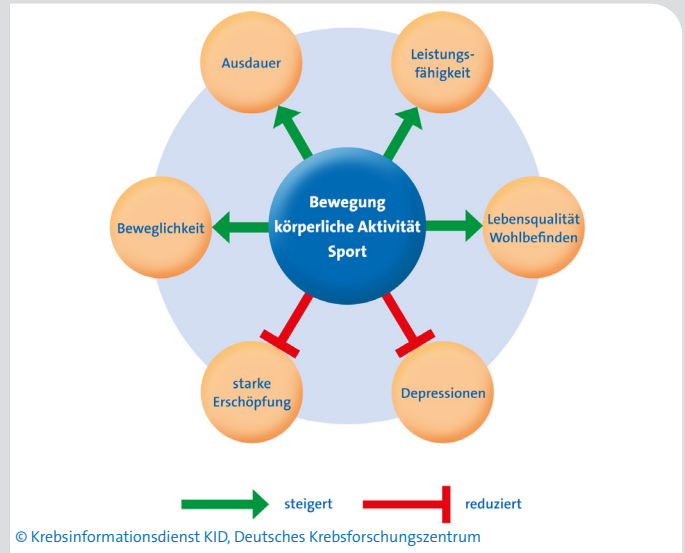


SPORT UND BEWEGUNG BEI KREBS: Tipps für Patienten

- Viele Krebspatienten profitieren von einem auf sie persönlich abgestimmtem Bewegungsprogramm.
- Bewegung kann etwa Erschöpfung und weitere Begleitscheinungen einer Krebstherapie lindern.
- Wer während oder nach einer Krebstherapie Sport machen möchte, sollte mit seinem Arzt sprechen.
- Zusammen mit dem Arzt kann man herausfinden, welche Art von Bewegung sich eignet und Spaß macht.
- Pauschale Empfehlungen, wie, wie viel, wie oft und wann man sich bewegen sollte, sind nicht möglich. Zu verschieden ist der Gesundheitszustand.
- Ob Bewegung das Rückfallrisiko senkt, lässt sich für die meisten Krebsarten noch nicht beurteilen.



Fachleute sind sich einig: Krebspatienten profitieren in vielen Krankheitssituationen davon, körperlich aktiv zu sein oder sich sportlich zu betätigen. Studien zeigen: Das Risiko für mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen sinkt. Wer körperlich aktiv ist, fühlt sich seltener erschöpft, ist leistungsfähiger und bleibt beweglicher. Die Lebensqualität kann sich ebenfalls verbessern. Darüber hinaus belegen einige Untersuchungen den positiven Einfluss auf die Psyche: Bewegung und Sport können bei der Krankheitsbewältigung helfen und Depressionen vorbeugen oder lindern.

WÄHREND DER KREBSBEHANDLUNG

➔ Mit den Ärzten sprechen: Warum ist das wichtig?

Ob körperliche Aktivität und Sport für einen selbst während oder direkt nach einer Krebstherapie geeignet sind, sollte man mit seinem behandelnden Arzt besprechen. Gemeinsam mit ihm findet man am besten heraus, welches Pensum an körperlicher Aktivität in der aktuellen Situation angemessen ist. Mögliche Fragen an den Arzt: Reicht es aus, Aktivitäten des täglichen Lebens nachzugehen, wie Einkaufen, Putzen oder Kochen? Oder sollte man gezielte Bewegungsübungen machen, seine Ausdauer trainieren oder Muskelkraft aufbauen? Wer kann unterstützen? Falls Sport möglich ist: Sind gemäßigte oder intensive Sportarten sinnvoll?

➔ Bewegungs- und Sportarten: Welche sind gut?

Pauschale Empfehlungen für Krebspatienten zu geben, ist nicht möglich. Noch ist nicht vollständig geklärt, welche Art von Training für welchen Krebspatienten in welcher Situation geeignet ist. Unklar ist, wie viel man trainieren sollte und zu welchem Zeitpunkt ein Sportprogramm am besten beginnt. Der individuelle Gesundheitszustand von Krebspatienten, ihre Bedürfnisse, ihr Befinden und ihr Trainingszustand sind zu unterschiedlich. Fachleute raten

Krebspatienten während einer Behandlung davon ab, sich zu überfordern und sich zum Beispiel an Programmen für Gesunde zu orientieren. Im Vordergrund stehen Befinden und aktuelle Belastbarkeit eines Patienten, nicht der Leistungsgedanke. Um sich für eine bestimmte Art von Bewegung zu entscheiden, ist außerdem wichtig: Man sollte etwas auswählen, was auch Spaß macht.

➔ Krebsbehandlung: Wann ist Vorsicht geboten?

Ist jemand frisch operiert, bleibt Sport im engeren Sinne fast immer tabu. Alltagsaktivitäten sind je nach Gesundheitszustand direkt nach einer OP möglich. Wer stark in seiner Beweglichkeit eingeschränkt ist oder sich nicht so fit fühlt, erhält oft schon im Krankenhaus Physiotherapie. Während oder kurz nach einer Strahlentherapie ist Sport nicht grundsätzlich ausgeschlossen. Ob zwischen den einzelnen Bestrahlungssitzungen Sport empfohlen ist, sollten Betroffene mit ihren Strahlentherapeuten klären. Auch ob während oder nach einer Chemotherapie Bewegung möglich ist, sollte man mit seinem Arzt besprechen. Wie ausgeprägt Nebenwirkungen einer Chemotherapie sind, hängt von der Art der Therapie, der Tumorart und dem allgemeinen Befinden eines Patienten ab. Treten etwa Fieber, ein geschwächtes Immunsystem, Gerinnungsstörungen auf? Ist der Sauerstofftransport im Blut durch eine sinkende Zahl roter Blutkörperchen eingeschränkt? Dann ist körperliche Aktivität schädlich.

Auch wer während der Krebsbehandlung viel Gewicht verloren hat, sollte klären, ob Sport für ihn geeignet ist. Betroffene, die Probleme mit dem Gleichgewicht oder Gefühlsstörungen haben, sollten ebenfalls sorgfältig abwägen, wie viel sie sich zumuten können und welche Form der Bewegung gut für sie ist. Besteht die Gefahr, zu stolpern oder zu stürzen, kann ein Physiotherapeut bei der Auswahl

geeigneter Trainingsmethoden helfen. Auch wer Begleiterkrankungen wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder chronische Gelenkentzündungen hat, oder wer z. B. einen Dauerkatheter zum Ableiten des Urins, oder eine Ernährungssonde trägt, sollte mit den behandelnden Ärzten sprechen, ob körperliche Aktivität möglich ist.

→ Fortgeschrittene Erkrankung: Was ist wichtig?

Einschränkungen gibt es auch für Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen, Schmerzen oder starkem Muskelabbau. Besteht beispielsweise bei einem Patienten ein Verdacht auf Metastasen in den Knochen, muss die Bruchgefahr berücksichtigt werden. Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen sollten immer ihren Arzt um Rat fragen, ob und wenn ja, wie viel an körperlicher Aktivität sie sich zumuten dürfen.

Neuere Studien deuten an, dass Patienten, denen es nicht gut geht, von angepassten Bewegungsprogrammen profitieren können. Wichtig ist dabei, dass die Betroffenen das möchten und Übungen unter fachlicher Anleitung durchführen. Körperlich aktiv zu sein, so gut es geht, kann die Stimmung heben, den Appetit anregen, Muskelabbau verhindern sowie Kreislauf- und Atembeschwerden vorbeugen.

NACH DER KREBSBEHANDLUNG

→ Rehabilitation: Wie wird Bewegung integriert?

In der Rehabilitationsphase wird aus erster vorsichtiger Physiotherapie für viele Patienten zunächst Bewegungstherapie und dann ihrer Situation angepasster Sport. Training hilft dabei, notwendige Vorsichtsmaßnahmen und Einschränkungen aufgrund der Krankheit in die normalen Bewegungsabläufe zu integrieren. Damit kann regelmäßiges Training die Lebensqualität insgesamt verbessern.

→ Bewegung im Alltag: Was gilt es zu beachten?

Betroffene, die Probleme haben, ausreichende Bewegung in ihren Alltag zu integrieren oder vor der Erkrankung nicht viel Sport gemacht haben, sollten sich zunächst mit ihrem Arzt besprechen. Er kann, eventuell nach einer sportmedizinischen Untersuchung zur Belastbarkeit, Tipps zu Trainingsumfang und Belastungsgrenzen geben. Mit dem Arzt lässt sich besprechen, ob normale Aktivität im Alltag, gemäßigte Bewegung oder intensive Sportarten sinnvoll sind. Anbei finden Interessierte einige Beispiele für gemäßigte und intensive Aktivitäten:

GEMÄSSIGTE AKTIVITÄT	INTENSIVE AKTIVITÄT
Walken	Joggen, Rennen
Radfahren in der Ebene	schnelles Radfahren
Wassergymnastik	schnelles Schwimmen
Yoga	Krafttraining
Ski fahren (Abfahrt)	Ski fahren (Langlauf)
Volleyball, Softball	Fußball, Basketball
einfache Gartenarbeit	Umgraben

Quellen: Rock C.L. et al. (2012), Kushi et al. (2012), mehr beim Krebsinformationsdienst

→ Krankheitsverlauf: Schützt Sport vor Rückfällen?

Nur für wenige Tumorarten ließ sich bisher zeigen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko von Rückfällen und Metastasen beeinflusst. Einige Studien mit Brustkrebspatientinnen nach den Wechseljahren ergaben: Übergewicht und körperliche Inaktivität erhöhen das Rückfallrisiko. Erste, frühe Studien zeigen, dass inaktive Patienten mit Darmkrebs früher sterben als Patienten, die sich viel bewegen. Auch bei Prostatakrebs könnte sich vielleicht die Prognose verbessern, wenn sich Patienten regelmäßig bewegen. Bei anderen Tumorarten ist der ein möglicher Zusammenhang zwischen Bewegung und Rückfallrisiko nicht ausreichend erforscht.

→ Sportangebote für Krebspatienten: Wie finden?

Große Krebszentren bieten oft die Möglichkeit, sich zu Sport und Bewegung beraten zu lassen. Interessierte können sich über Bewegungsangebote bei Selbsthilfegruppen, Krebsberatungsstellen, Krankenversicherungen sowie Sportstudios und Sportvereinen vor Ort informieren. Beim Deutschen Behindertensportbund findet man Rehabilitationssportgruppen, auch für Krebs unter www.dbs-npc.de (→ Rehasportgruppen).

Interessierte finden Sportangebote in der Region auf den Internetseiten des Deutschen Olympischen Sportbunds unter <https://suche.service-sportprogesundheit.de>.

→ Finanzierung: Wer trägt die Kosten?

Rehabilitationssport kann ärztlich verordnet werden. Dafür muss der zuständige Arzt auf dem Antragsformular die Diagnose Krebs bestätigen und die Einschränkung benennen, die durch Sport gemildert oder vermieden werden sollen. Auch die Anzahl und Dauer der Übungseinheiten wird dort angegeben. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen dann die Kosten.

überreicht durch:



Dieses Informationsblatt dient als Grundlage für Ihre weitere Informationssuche.

Auch der Krebsinformationsdienst (KID) beantwortet Ihre Fragen, telefonisch innerhalb Deutschlands unter der kostenfreien Rufnummer 0 800 - 420 30 40, täglich von 8 bis 20 Uhr, und per E-Mail unter krebsinformationsdienst@dkfz.de.

www.krebsinformationsdienst.de

Besuchen Sie uns auf Facebook, Instagram und Youtube!

© Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum, Stand: 15.01.2020 (Quellen beim KID)