



SPORT UND BEWEGUNG MIT DARMKREBS

Wissen macht stark –
Ihr Weg durch die Chemotherapie

AMGEN[®]
www.onkologie.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

noch vor einigen Jahren passten die Begriffe „Krebs“ und „Sport“ nicht zusammen. Man wusste wenig über die tatsächlichen Wirkungsweisen von körperlichen Aktivitäten bei einer Krebserkrankung, sodass Patienten früher von körperlicher Aktivität abgeraten wurde. Befürchtungen, dass Bewegung gar Metastasen fördern könne, konnten durch seriöse wissenschaftliche Studien mittlerweile zerstreut werden. Das Gegenteil ist der Fall: Diese Untersuchungen zeigen, dass aktive Menschen schneller regenerieren und die Leistungsfähigkeit gestärkt wird. Das so genannte Fatiguesyndrom, eine bei Krebserkrankungen häufig auftretende übermäßige Erschöpfung, kann gemindert und die Lebensqualität auf diese Weise deutlich verbessert werden. Neueste Studien zeigen sogar, dass das Risiko eines Rückfalls (Rezidiv) nach Darmkrebs durch regelmäßige moderate Bewegung um bis zu 50 % gesenkt werden kann. Nach einer Darmkrebstherapie kann man also selbst sehr viel zur eigenen Genesung beitragen.



Dr. Sportwiss. Freerk T. Baumann
Sportwissenschaftler und Sporttherapeut

Sport und Bewegung mit Darmkrebs

Was kann ich selbst tun?

Nach einer erfolgreichen Akutbehandlung sollte die allgemeine körperliche Fitness und Belastbarkeit wieder hergestellt werden. Hierzu empfiehlt sich nach kompletter Ausheilung der Operationsnarbe ein gezieltes körperliches Training, bei dem die Belastungsstufen langsam, aber kontinuierlich gesteigert werden. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie sich unbedingt an Ihren Arzt/Ihre Ärztin wenden und die Pros und Contras gemeinsam abwägen. Doch welche körperliche Aktivität können Sie sich nach Ihrer Operation zutrauen? Und wie intensiv darf diese sein?

Die gute Nachricht ist, dass Ihrem Sporttreiben unter Berücksichtigung einiger Vorsichtsmaßnahmen nichts im Wege steht. Denn nach Abheilung der Operationsnarbe – soweit kein Stoma vorhanden ist – dürften im Großen und Ganzen keine besonderen Komplikationen zu erwarten sein. Aber auch mit Stoma sind viele Sportarten, sogar Schwimmen, möglich. Bevor Sie körperlich aktiv werden, sollten Sie sich noch mal bewusst machen, dass eine (Teil-) Entfernung des Darms Einflüsse auf den gesamten Organismus haben kann und daher nicht alle Sportarten gleichermaßen zu empfehlen sind. Aktivitäten, bei denen schwere Gewichte und intensive körperliche Belastungen gegeben sind, sollten Sie meiden. Berücksichtigen Sie auch eine regelmäßige sowie ausgewogene Nahrungs- und Getränkeaufnahme!

Was kann ich für mich persönlich durch Sport und Bewegung erreichen?

Das übergeordnete Ziel von Bewegung und Sport nach einer Darmkrebserkrankung ist die Verbesserung der Lebensqualität! Wer sich regelmäßig körperlich aktiv betätigt, verbessert nicht nur seine körperliche Situation sondern auch das seelische Befinden, wie inzwischen viele Studien belegen. Es geht also insgesamt um einen ganzheitlichen Ansatz, um die Mobilität im Alltag zu verbessern und die Freude am Leben zu erhalten. Folgende Ziele können durch regelmäßiges Training erreicht werden:

- Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness
- Verbesserung der psychischen Belastbarkeit
- Verbesserung der Beweglichkeit im operierten Bereich
- Kräftigung von Rumpf- und Rückenmuskulatur
- Dehnung der Bauchmuskulatur (vorsichtig!)
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Förderung des Selbstwertgefühls

Welche Ziele für Sie persönlich Priorität haben, entscheiden Sie ganz allein. Das sollten Sie beachten:

Grundsätzlich sind viele Bewegungsformen für Darmkrebspatienten möglich. Bevor Sie sich jedoch für Ihren persönlichen Trainingsplan entscheiden, sollten Sie diese Tipps berücksichtigen:

- Trainieren Sie dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten (ggf. in mehrere Einheiten splitten).
- Ideal wäre es, wenn Sie zweimal pro Woche Ausdauersport plus einmal pro Woche „Gymnastik“ (Kraft, Koordination, Dehnübungen, etc.) durchführen könnten.

- Jede Bewegungseinheit, auch wenn Sie noch so kurz ist, lohnt sich! Der Körper merkt sich alles, auch den Bewegungsmangel! Daher: Bewegen Sie sich auch im Alltag viel (Treppen steigen, Spaziergänge, Einkaufsbummel, etc.).
- Schweres Heben oder Tragen sollten Sie möglichst vermeiden (Pressatmung).
- Bei Schmerzen Training abbrechen!
- Im Krankenhaus möglichst jeden Tag in Bewegung bleiben (wenig liegen)!
- Nicht übertreiben oder überlasten! Zu viel Bewegung kann auch schädlich sein!
- Lassen Sie sich Zeit für Regeneration! Onkologische Patienten regenerieren langsamer. Planen Sie zwei Tage pro Woche ein, an denen Sie nur Alltagsaktivitäten durchführen, jedoch keinen anstrengenden Sport!



Ausdauertraining

Das Ausdauertraining ist im Bereich der Onkologie das am besten untersuchte Gebiet. Zahlreiche Studien und Untersuchungen mit Betroffenen haben gezeigt, dass ein ausdauerorientiertes Trainingsprogramm nicht nur positive Effekte beim gesunden Menschen hervorruft, sondern ebenso den erkrankten Organismus in seinem Genesungsprozess unterstützt.

Der Begriff „Ausdauer“ lässt sich als Ermüdungs-Widerstandsfähigkeit beschreiben. Im Rahmen der onkologischen Rehabilitation wurde noch bis vor einigen Jahren konsequent von Ausdauerbelastungen bis zu sechs Monate nach der Akutbehandlung abgeraten. Inzwischen gehören sie allerdings neben Übungen zur Förderung der Flexibilität und der Koordination zum therapeutischen Standardprogramm in der Onkologie.

Der Vorteil von körperlicher Aktivität im Ausdauerbereich liegt vor allem in der meist recht einfachen Erlernbarkeit sowie der Durchführbarkeit in niedrigen Belastungsbereichen. Empfehlenswerte Sportarten für Darmkrebspatienten sind:

- Radfahren
- Walking
- Nordic Walking
- Schwimmen
- Aquajogging

Andere Bewegungen im Wasser sind – auch mit Stoma – durchaus möglich. Vor dem Aufenthalt im Wasser sollten Sie den Stoma-Beutel wechseln. Mit Hilfe spezieller Gürtel lässt sich der Beutel anschließend gut fixieren und vor unangenehmen Blicken schützen. Zu empfehlen ist auch die Verwendung einer speziellen Stomakappe. Zur richtigen Anwendung eines Gürtels oder einer Stomakappe sollten Sie unbedingt einen Stomatherapeuten/Stomatherapeutin oder einen Arzt/Ärztin befragen.

Zur Belastungskontrolle ist es ratsam, ein Pulsmessgerät zu nutzen. Zur Berechnung der eigenen Pulsbelastungsgrenze gilt die Formel:

180 minus Lebensalter

Folgendes sollten Sie dabei aber unbedingt beachten:

- Hören Sie in sich hinein! Die oben aufgeführte Formel zur Errechnung der Pulsgrenze ist nur ein grober Richtwert! Das subjektive Empfinden ist ebenso wichtig!
- Sie sollten laufen ohne zu schnaufen! Sie sollten sich bei der Belastung noch unterhalten können.
- Versuchen Sie mindestens zehn Minuten am Stück zu trainieren. Gelingt dies noch nicht, steht ein Intervalltraining an, indem Sie sich drei Minuten belasten, eine Minute Pause einlegen, drei Minuten belasten, eine Minute Pause einlegen, usw.
- Ihr Ausdauertraining sollte dann irgendwann die 30 Minuten Netto-Trainingszeit erreichen.

Aktuell existieren nur wenige Studien, die sich mit den Effekten und Einflüssen von Krafttraining in der onkologischen Rehabilitation befassen. Zurückzuführen ist dies unter anderem auf die gute Kontrollierbarkeit von Ausdauerinterventionen sowie auf die bisher bestehenden Befürchtungen, dass Krafttraining sich eher negativ auf den Genesungsprozess von Krebsbetroffenen auswirken könnte. Neuere wissenschaftliche Untersuchungen haben jedoch neben einer guten Durchführbarkeit auch gezeigt, dass Krafttraining zu positiven Effekten führt.

Grundsätzlich ist ein Krafttraining für Sie problemlos durchführbar und auch sinnvoll. Die größte Einschränkung stellt jedoch das eventuell vorhandene Stoma dar. Gymnastische und kräftigende Übungen, die in der Bauchlage durchgeführt werden, sollten Sie dann so abwandeln, dass die Bauchlage nur angedeutet wird (zum Beispiel Vierfüßerstand anstatt Bauchlage). Folgende Dinge gilt es zu beachten:

- Die Intensität der Übungen ist so zu wählen, dass eine gleichmäßige, ruhige Atmung ohne weiteres möglich ist.
- Es empfehlen sich eher dynamische als statische Bewegungen, wie sie beispielsweise beim „Luft-Radfahren“ in Rückenlage durchgeführt werden, da so einer möglichen Pressatmung besser entgegengewirkt werden kann.
- Es sollten reißende, ruckartige Bewegungen mit Belastungsspitzen vermieden werden, um die Operationsnarbe und den Bereich um das eventuell vorhandene Stoma nicht zu sehr zu belasten.

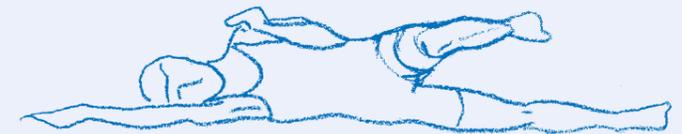
- Es ist wichtig, nicht auf kräftigende Übungen für Bauch und Rücken zu verzichten, da die nach der OP geschwächte Rumpfmuskulatur langsam wieder aufgebaut werden muss.
- Vorsicht bei schweren Alltagsbelastungen wie Haus- und Gartenarbeit, um den frisch operierten Bereich nicht zu sehr zu beanspruchen!



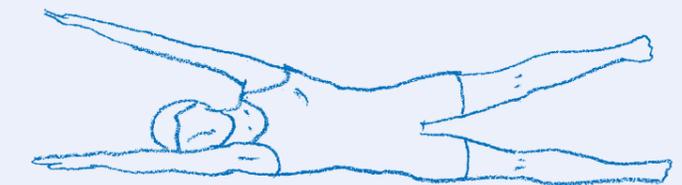
Beispielübung zur Kräftigung der Schulter- und Rumpfmuskulatur

- 1 Legen Sie sich seitlich auf die Matte und winkeln Sie das obere Knie an.
- 2 Stützen Sie zur Stabilisierung Ihre Hand auf den Boden.
- 3 Das obere Knie und den Ellenbogen beugen und wieder zueinander führen.
- 4 Anschließend werden Arm und Bein wieder gestreckt.
- 5 Das Becken bleibt stabil.
- 6 Halten Sie diese Anspannung kurz und wiederholen Sie die Übung zehnmal.

3



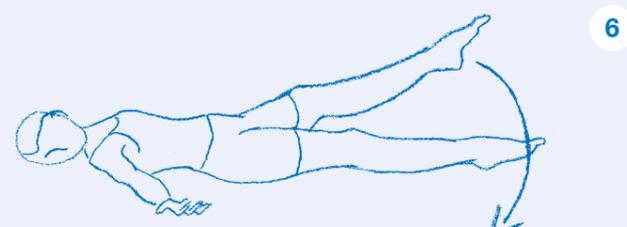
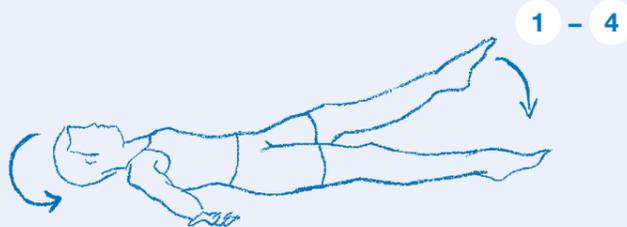
4



Dem Flexibilitätstraining kommt in der onkologischen Rehabilitation eine bedeutende Aufgabe zu. Neben der reinen „Beweglichmachung“ dienen die verschiedenen Dehnübungen vor allem der Verletzungsprophylaxe sowie der Regeneration. Das Ausmaß der Gelenkbeweglichkeit ist sehr individuell ausgeprägt und von vielerlei Faktoren wie Alter, Geschlecht, Tageszeit, Ermüdungs- und Aufwärmzustand, aber auch postoperativen Zuständen abhängig.

Folgende Dinge sollten Sie bei Dehnübungen beachten:

- Führen Sie die Übung möglichst ohne Partner durch und vermeiden Sie das „Wippen“.
- Halten Sie die Dehnstellung 15 bis 20 Sekunden.
- Sie sollten nur einen leichten Dehnschmerz verspüren und nicht darüber hinaus gehen.
- Atmen Sie während der Dehnphase gleichmäßig.
- Keine ruckartigen Bewegungen!
- Es ist zu empfehlen, nach dem Krafttraining immer Dehnübungen durchzuführen, um so Verkürzungen des Muskels zu verhindern.
- Keine Dehnübungen bei Metastasen im Dehnbereich!



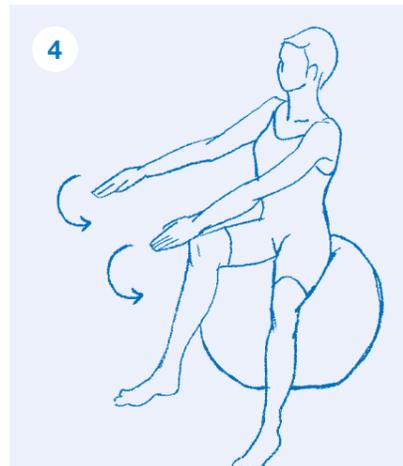
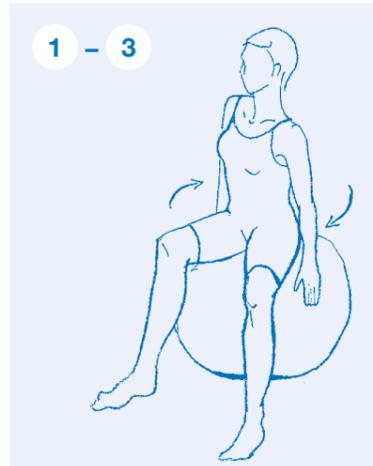
Beispielübung zur Dehnung der Bauch- und Rückenmuskulatur

- 1 Gehen Sie in die Rückenlage und strecken Sie Ihre Arme seitlich aus.
- 2 Heben Sie ein Bein gestreckt an und bewegen Sie es über das andere hinweg.
- 3 Führen Sie das gestreckte Bein über den Körper hinweg und versuchen Sie, es auf den Boden abzulegen.
- 4 Ihre Schultern sollten auf dem Boden liegen bleiben.
- 5 Zur Hilfe können Sie auch mit der freien Hand nach einem fixierten Gegenstand greifen.
- 6 Wenn das linke Bein bestmöglich abgelegt ist, Kopf nach links drehen.
- 7 Verharren Sie 10 bis 20 Sekunden und bewegen Sie das Bein wieder zurück.
- 8 Nun führen Sie das Gleiche mit dem anderen Bein durch.

In der Rehabilitationsklinik kommt das Koordinationstraining meist noch vor dem Ausdauer- und dem Krafttraining zum Einsatz und stellt damit eine fundamentale Säule in der Bewegungstherapie dar. Aber auch in späteren Rehabilitationsphasen greifen Therapeuten gerne auf Koordinationsübungen mit Kleingeräten und Geschicklichkeitsspiele zurück, da diese neben ganzheitlich-therapeutischen Effekten zusätzlich einen hohen Motivations- und Spaßfaktor aufweisen.

Beispielübung zur Koordination

- 1 Sitzen Sie aufrecht auf einem großen Therapieball (in Sanitätshäusern erhältlich) und stellen Sie die Beine breit auf.
- 2 Lassen Sie Ihre Arme und Hände locker runter hängen.
- 3 Führen Sie nun mit dem Becken kreisende Bewegungen durch (gegen oder mit dem Uhrzeigersinn).
- 4 Wenn Sie diese Bewegung verinnerlicht haben, kreisen Sie zusätzlich mit den gestreckten Armen vorwärts.
- 5 Fällt Ihnen das leicht, so lassen Sie bei der Übung einen Arm vor und den anderen rückwärts kreisen.



Entspannung

In unserer, heute oft als stressig erlebten Gesellschaft wird das bewusste Einbauen von Entspannungsphasen immer wichtiger. Besonders in der onkologischen Rehabilitation lässt sich der Genesungsprozess durch das Erlernen von Entspannungstechniken positiv beeinflussen und unterstützen. Anspannung und Entspannung sind in diesem Zusammenhang als Ganzheit zu sehen, durch deren gemeinsamen Einsatz sich ein optimaler Trainingseffekt erzielen lässt.

Folgende Entspannungstechniken sind nach einer Darmkrebstherapie zu empfehlen:

- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Autogenes Training
- Meditation
- Feldenkrais
- Fantasie- und Körperreisen
- Yoga
- Pilates

Nach der Darmkrebstherapie gibt es einige Sportarten, die sich besonders gut eignen:

- Fahrradfahren
- Nordic Walking
- Skilanglauf
- Schwimmen
- (Berg-) Wandern
- Krafttraining an Geräten bzw. Kräftigungsgymnastik
- Stufentraining
- Modifizierte Ballspiele
- Entspannung



Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie unbedingt das Einverständnis Ihres Arztes einholen, um eventuelle Kontraindikationen auszuschließen.

Es gibt jedoch einige Symptome oder Aspekte, bei deren Auftreten körperliche Aktivität auf jeden Fall vermieden werden müssen:

- Akute Blutungen
- Thrombozyten pro Mikroliter Blut (μ/l) unter 10.000; 10.000 bis 20.000 (bei Blutungsneigung und immer unter Kontrolle eines Therapeuten)
- Knochenmetastasen mit Bruchgefahr (Rücksprache mit dem Orthopäden)
- Unkontrollierbarer Blutdruck
- Kreislaufbeschwerden, Schwindel (Hämoglobin unter 8g/dl Blut)
- Fieber, Temperatur über 38,0 °C
- Starker Infekt
- Übelkeit, Erbrechen
- Bei der Gabe von Chemotherapeutika, die Herzkreislauf und Nieren belasten, die Tage, an denen diese verabreicht werden.



Wir wünschen Ihnen alles Gute, und vor allem:

Bleiben Sie in Bewegung!

Ihr Körper und Ihre Seele werden es Ihnen danken!

Buchtipps



Dr. Freerk T. Baumann
Prof. Dr. Klaus Schüle

**Bewegungstherapie
und Sport bei Krebs**

Reihe „Neue Aktive Wege“
2008, 290 Seiten, 159 Abb.
ISBN 978-3-7691-0564-3
broschiert € 29,95

Die Inhalte, Angaben, Informationen und Abbildungen in dieser Info-Broschüre („Inhalte“) sind nur für Nutzer innerhalb des Gebiets der Bundesrepublik Deutschland bestimmt. Sofern sie Informationen zu oder im Zusammenhang mit Gesundheitszuständen, Krankheitsbildern, medizinischen Fragen oder Therapiemöglichkeiten enthalten, ersetzen sie nicht die Empfehlungen oder Anweisungen eines Arztes oder eines anderen Angehörigen der Heilberufe. Die Inhalte dieser Info-Broschüre sind nicht bestimmt zur Diagnose oder Behandlung eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems oder einer Erkrankung. Darüber hinaus erhebt der Inhalt dieser Info-Broschüre keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit.

Mit Aushändigung und/oder Benutzung der Info-Broschüre kommt keinerlei Vertragsverhältnis, insbesondere kein Rat- oder Auskunftsvertrag, zwischen Ihnen und Amgen GmbH bzw. mit dieser konzernmäßig verbundenen Gesellschaften (zusammen: Amgen) zustande. Insofern bestehen auch keinerlei vertragliche oder quasi vertragliche Ansprüche. Vorsorglich wird eine Haftung – gleich aus welchem Rechtsgrund – ausgeschlossen, ausgenommen die Haftung für eine grob fahrlässige Verletzung von Leben, Körper, Gesundheit.

Das Layout der Info-Broschüre, die verwendeten Grafiken und Bilder, die Sammlung sowie die einzelnen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt (© 2013). Das Urheberrecht steht, sofern nichts anderes angegeben ist, ausschließlich Amgen GmbH zu. Durch nichts in dieser Info-Broschüre wird eine Lizenz oder ein Recht an einem Urheberrecht, Patent oder Marken von Amgen oder Dritten begründet. Nachdruck oder auch auszugsweise Kopien nur mit vorheriger Genehmigung der Amgen GmbH.

Freigabenummer: PMO-DEU-AMG-1436-2012-November-NP

Ein Service der

AMGEN GmbH

Hanauer Straße 1

80992 München

Telefon: +49 89 149096-0

Telefax: +49 89 149096-2011

www.amgen.de



AMGEN®
www.onkologie.de

Artikelnummer: 003/21602/08