

Bewegung und Sport bei Brustkrebs

Häufig stellt sich bei Betroffenen nach einer Krebserkrankung die Frage, wie oft die körperlichen Aktivitäten erfolgen sollen. Entstanden durch die Erkrankung und die Therapie keine nachhaltigen Nebenwirkungen und Komplikationen, die die Gesundheit beeinträchtigen, können folgende Bewegungsempfehlungen gegeben werden. Das ärztliche Einverständnis ist auch hier Voraussetzung und unbedingt erforderlich!

Das Training sollte zum einen eine gelungene Mischung aus gezielter *Kräftigungsgymnastik* und *Dehnungen* sein, und zum anderen, zur Förderung der Leistungsfähigkeit, das *Ausdauertraining* beinhalten. Zu empfehlen ist dabei die Anschaffung eines Pulsmessgerätes, durch das man einen objektiven Blick auf die Belastung erhält.

Folgende Empfehlungen gelten:

- 3 mal pro Woche mind. 30 Minuten Bewegung
- Ideal: 1 bis 2 mal pro Woche Ausdauersport
- Subjektiv: etwas anstrengend bis anstrengend
- 1 mal pro Woche „Gymnastik“ (Koordination, Krafttraining, Dehnungen ...)
- Viel Alltagsbewegung! (Treppe, Spaziergänge, Einkaufsbummel...)

Folgende Richtlinien gelten:

- niemals überlasten, nicht übertreiben!
- kein (unbeaufsichtigtes) Maximalkrafttraining
- keine Schmerzen, wenig Muskelkater
- im Akutkrankenhaus möglichst jeden Tag in Bewegung bleiben (wenig liegen!)
- auch zuhause jeden Tag bewegen! Jedoch plus dreimal pro Woche Training!

Lange Jahre hat man versäumt, die unterschiedlichen Krebserkrankungen im Zusammenhang mit der Bewegungstherapie auch differenziert zu betrachten. Denn natürlich müssen für Brustkrebspatientinnen andere Bewegungsempfehlungen gelten als für Leukämiepatienten. Zudem unterscheidet sich jede Erkrankung im Status, im Verlauf, in den Nebenwirkungen, den Komplikationen etc. Diese Unterscheidungen zwischen den einzelnen Krebsformen sind bislang in der Literatur noch nicht zu finden. Doch ist eine Differenzierung für den Therapieerfolg besonders wichtig.

Bewegung und Sport bei Brustkrebs

Erfahrungen im Bereich „Bewegung und Sport mit Brustkrebspatientinnen“ bestehen in Deutschland bereits fast 30 Jahre. Man kann sagen, dass von allen Tumorarten Brustkrebs auf diesem Gebiet am besten erforscht wurde.

Falls Patientinnen einen verordneten Kompressionsstrumpf tragen, so soll dieser auch beim Training verwendet werden, mit Ausnahme bei der Wassertherapie. Dieser Strumpf macht nur bei einem bestehendem Lymphödem Sinn!

Die Ziele von Bewegung und Sport bei Brustkrebs

Unmittelbar nach der Brustoperation im Akutkrankenhaus sollte die Physiotherapie beginnen. Denn schon hier kann den Folgen des Eingriffs begegnet werden. Auf diese (früh)-rehabilitative Weise werden Verkürzungen des Muskelgewebes vermieden und dem Lymphstau entgegengewirkt. Die Bewegungstherapie in der Akutklinik sollte jedoch nur auf Anweisung eines Therapeuten durchgeführt werden.

Die Aktivierung der Muskelpumpe durch Kräftigungsübungen sorgt dafür, dass ein bestehendes Lymphödem vermindert und gleichzeitig auch dem Risiko einer möglichen Neuentwicklung begegnet wird. Wenn ein Muskel sich zusammenzieht (Kontraktion), drückt dieser auf die Lymphgefäße, die dadurch vermehrt Lymphflüssigkeit abfließen lassen; diesen Mechanismus bezeichnet man als Muskelpumpe.

Ziele von Bewegung und Sport bei Brustkrebs

- Vermeidung von Muskelverkürzungen
- Verringerung eines Lymphödems
- Ausgleich des Kraftdefizits (Rechts-Links-Vergleich)
- Verminderung der Bewegungseinschränkung (Kontrakturprophylaxe)
- Eigener Beitrag zur Genesung
- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Förderung des Selbstwertgefühls, und damit Bekämpfung des Gefühls einer „Entweiblichung“

Bewegungsempfehlungen bei Brustkrebs

Beim Üben und Trainieren sind grundsätzlich alle Bewegungsrichtungen und ebenso alle sanften, fließenden sowie rhythmischen Bewegungen mit dem betroffenen Arm zu empfehlen. Durch das Öffnen und Schließen der Hände über Kopf, wird die so genannte Muskelpumpe zur Linderung eines Lymphödems angeregt, und sollte in keiner Bewegungseinheit fehlen. Es ist zu beachten, dass schon leichter Schmerz die Grenze der Bewegungsausführung darstellt.

Folgende Bewegungsformen und Sportarten sind zu empfehlen:

- Wassertherapie und Schwimmen
- Radfahren, Walken, Skilanglauf und Nordic-Walking
- Tänze
- Moderate Step-Aerobic
- Tai-Chi, Qui-Gong, Yoga
- Kräftigungsgymnastik oder Krafttraining
- Atemgymnastik

Darauf sollte die Frau achten:

- Die Zeit der generellen Bewegungsverbote nach Brustkrebs ist vorbei!
- Jede Patientin ist anders und muss individuell betrachtet werden!
- Auch Rückschlagsportarten sind bei manchen Frauen durchaus wieder möglich! Es gilt dabei:
 - individuelles und langsames Heranführen an die Bewegung
 - sich langsam neu kennen lernen (Wie reagiert mein Körper auf die Bewegung?)

Anmerkung:

Grundsätzlich ist es schwierig, Bewegungsformen oder Sportarten zu nennen, die auf keinen Fall durchzuführen sind. Das Problem liegt vor allem darin, ein generelles Verbot auszusprechen, in dem Wissen, dass jede betroffene Frau unterschiedlich auf bestimmte Bewegungen und Sportarten reagiert. Es sei in diesem Abschnitt allerdings erwähnt, dass die Frauen langsam und mit **Vorsicht** an die Bewegungsformen und Sportarten herangeführt werden. Bei einem bestehenden Lymphödem sind ruckartige, reißende Bewegungen zu vermeiden. Auch starke statische (isometrische) Übungen sind dann nicht zu empfehlen, da diese bei der Durchführung nur schwer zu kontrollieren sind.

Neuerdings zeigt sich aber auch, dass sogenannte für den Arm belastende Bewegungsformen, wie zum Beispiel Klettern, die Kraft und damit die Lebensqualität positiv beeinflusst. Mit einem Pilotprojekt in Kooperation mit der ISI e.V. konnte dies bei Brustkrebspatientinnen nachgewiesen werden. Inzwischen hat sich auch eine Klettergruppe nach Brustkrebs in Düsseldorf gegründet. Frauen, die Interesse an diesem Angebot haben, können sich unter folgendem Kontakt melden:

Projekt Jakobsweg

Die Idee hatte ich im Jahre 2005: eine Wanderung mit Krebspatienten über den Jakobsweg von St. Jean-Pied-de-Port (Südfrankreich) bis Santiago de Compostela (Westspanien). So war vorgesehen, dass zwölf Brustkrebspatientinnen nach deren medizinischen Therapie (in der Nachsorge) 844,9 km in sieben Wochen zu Fuß zurücklegen. Es sollte eine Reise nach Innen werden, die seit Jahrtausenden Heilige, Sünder, Generäle, Aussteiger, Könige und Königinnen gehen. Die Absicht ist immer die Gleiche: Die Pilger sind auf der Suche nach Erkenntnis und Lösung innerer Konflikte. Gerade geheilte Krebspatienten, die körperlich gesund sind, fühlen sich häufig allein gelassen, haben ein gestörtes Verhältnis zu ihrem Körper, sind unsicher und zeichnen sich durch wenig Selbstvertrauen in ihr eigenes, neues Leben aus. Hier kann der lange und beschwerliche Weg nach Santiago de Compostela wieder eine neue Beziehung zu ihrem Körper und ihre Seele entstehen lassen. Es war vorgesehen, dass alle Teilnehmerinnen ihren „eigenen Weg“ laufen. Jede war frei überlassen, wie schnell die Strecke zurückgelegt und ob in der Gruppe oder auch alleine gewandert wird. Es war nicht erwünscht Angehörige mitzunehmen, oder diese während der Wanderung zu treffen. Denn, der größte Wunsch vor der Reise war, endlich einmal Zeit für sich zu haben! Die Wanderung über den Jakobsweg sollte jedoch nicht nur den Teilnehmerinnen sondern auch vielen anderen Betroffenen Mut schenken, um aktiv gegen die Erkrankung vorzugehen und sich nicht nur auf positive Gedanken zu verlassen. Alle Teilnehmerinnen hatten selbstverständlich immer die Möglichkeit die Reise jederzeit abubrechen.

Begleitet wurden die 12 Frauen von zwei Diplomanden, die ständig per Handy erreichbar waren, um ggf. im Notfall helfen zu können. Jede Teilnehmerin wurde vor der Expedition intensiv auf physische und psychische Tauglichkeit getestet. Dazu fanden vor der Wanderung ebenfalls mehrere Informationsveranstaltungen statt. Die Teilnehmerinnen mussten zu vorgegebenen Zeiten verschiedene standardisierte Fragebögen ausfüllen, um auf die Weise die Entwicklung der Krankheitsverarbeitung und Lebensqualität zu überprüfen.

Die Ziele dieses wissenschaftlichen Projektes können wie folgt zusammengefasst werden:

- neues Selbstvertrauen in den Körper gewinnen
- Lösung innerer Konflikte
- Vergangenheitsbewältigung
- Schaffung von neuem Lebensmut
- Stressabbau
- Vorbildcharakter für andere Betroffenen

Nach Auswertung der Ergebnisse konnten wir eine deutliche Verbesserung in vielen Bereichen der Lebensqualität beobachten. So sank das Fatigue-Syndrom, die Schlafsituation und der globale Gesundheitsstatus besserte sich. Das bedeutete, dass sich die Teilnehmerinnen von Tag zu Tag gesünder fühlten. Des Weiteren konnte auch eine signifikante Verbesserung der Achtsamkeit/Aufmerksamkeit festgestellt werden. Die sorgen- und angstvollen Gedanken traten in den Hintergrund, und der Focus der Frauen wurde vermehrt in das Hier und Jetzt gelegt. Darüber hinaus war ebenfalls eine ausgeprägte Verbesserung der Krankheitsbewältigung zu erkennen.

Insgesamt war dieses Projekt ein sehr erfolgreiches und die Ergebnisse wurden inzwischen durch wiederholte Wanderungen über den Jakobsweg mit insgesamt über 100 Krebspatienten bestätigt. Die physiologischen Daten (Blutparameter) zeigten sehr interessante, positive Entwicklungen, in der eine erhöhte Anzahl der Radikalenblocker feststellbar war.

Literatur

www.brustkrebs-bewegt.de

Blauer Ratgeber „Bewegung und Sport bei Krebs“ (Nr. 48)

Buch: „Bewegungstherapie und Sport bei Krebs“ (Hrsg: Baumann / Schüle, Deutscher Ärzteverlag, 2008)

Buch: „Die Macht der Bewegung“, Irisiana Verlag 2009

Buch: Sport und körperliche Aktivität in der Onkologie (Hrsg. Baumann, Jäger, Bloch), Springer Verlag Medizin, 2012

Dr. Freerk T. Baumann