



## **Bewegung und Sport während einer Bestrahlungs- und Chemotherapie**

Leitfaden für Patientinnen und Patienten



## Liebe Patientin, lieber Patient!

Eine Krebserkrankung und die dafür notwendige Behandlung mit Bestrahlung und Chemotherapie stellt eine große körperliche und emotionale Belastung dar. Sie kann zu körperlichen Leistungseinbußen und dadurch zu Einschränkungen in der Lebensqualität führen.

Der Krankenhausaufenthalt führt auch - unabhängig von der Erkrankung - zu einem deutlich reduzierten Aktivitätslevel. Viele Alltagsanforderungen fallen weg, und der Bedarf an notwendiger Bewegung ist nicht mehr gegeben.

Mit einer gezielten Bewegungstherapie bereits während der Krebsbehandlung können Sie hier wirkungsvoll entgegenwirken und den Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit und Selbständigkeit fördern.

Alle Maßnahmen erfolgen angepasst an Ihre individuellen Ziele und Möglichkeiten, sei dies das selbständige Leben im Eigenheim, das Wiedererlangen der Berufsfähigkeit, das Sorgen für Kinder, Enkelkinder oder Eltern oder anderes.

Auf den folgenden Seiten erklären wir Ihnen, wie Bewegung den Körper und die Behandlung positiv beeinflusst und wie Sie aktiv dazu beitragen können.

Wir beraten und unterstützen Sie auf Ihrem Weg und wünschen Ihnen einen komplikationsfreien Aufenthalt.



## Welche Auswirkungen können eine Krebserkrankung und deren Therapie auf Ihren Körper haben?

### Fatigue (CRF-Cancer-related-fatigue)

Die Fatigue bezeichnet ein anhaltendes Gefühl von Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit, das sich auch durch viel Ruhe und Schlaf nicht vertreiben lässt. Das führt zu einer Reduktion der Leistungsfähigkeit und dadurch zu bedeutsamen Einschränkungen der Lebensqualität.

Es ist belegt, dass körperliche Aktivität und Sport ein sehr effektives Mittel gegen die Fatigue darstellen. Die körperlichen Funktionen werden verbessert und Ihre Stimmungslage wird positiv beeinflusst.

### Psyche

Die Diagnose Krebs ist für Betroffene ein großer Schock: Nichts ist mehr, wie es vorher war.

Ergänzend zu einer professionellen psychologischen Betreuung und gegebenenfalls medikamentösen Behandlung wirken sich Bewegung und Sport günstig auf das Wohlbefinden aus.

Sie reduzieren Stress, Angst und depressive Verstimmungen.

### **Die periphere Polyneuropathie (PNP)**

Die PNP ist eine Nebenwirkung, die vor allem bei einer Chemotherapie auftreten kann. Es entstehen primär an Füßen und Händen Missempfindungen (Kribbeln, Ameisenlaufen, Taubheitsgefühle) und/oder eine muskuläre Schwäche.

Dadurch kann es zu Störungen des Gleichgewichts und der Gangsicherheit kommen, was zu einer erhöhten Sturzgefahr führt.

Durch gezielte Übungen können Sie hier effektiv entgegenwirken, Ihre Gangsicherheit steigern und das Sturzrisiko senken.

### **Tumorkachexie (Gewichtsverlust)**

Bei der Tumorkachexie kommt es durch veränderte Stoffwechselabläufe zu einem verstärkten Abbau der Körpermasse (Eiweiß und Fettgewebe). Da der Hauptbestandteil der Muskulatur Eiweiß ist, geht dieser Abbau auch mit einem deutlichen Kraftverlust einher.

Mit gezieltem Training und ernährungstherapeutischer Unterstützung können Sie diese Prozesse abschwächen und die Leistungsfähigkeit wieder steigern.



# Trainingsmethoden in der onkologischen Bewegungstherapie und deren Wirkung auf Ihren Körper

## > Ausdauertraining

Als Ausdauertraining bezeichnet man Aktivitäten (z.B. Gehen, Walken, Radfahren, Wandern, uvm.), bei denen eine körperliche Leistung über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden kann. Im Normalfall steigt die Herzfrequenz über die Ruhefrequenz an und ein Anstrengungsgefühl entsteht.

### Effekte von Ausdauertraining:

- Leistungserhalt und -steigerung
- Gestärktes Immunsystem
- Abschwächung von Nebenwirkungen
- Positive Beeinflussung der Stimmungslage
- uvm.

> Lebensqualität = Erleichterung im Alltag



### > **Krafttraining**

Für viele Alltagsaktivitäten ist Kraftleistungsfähigkeit gefordert um diese überhaupt ausführen zu können. Zum Beispiel das Aufstehen aus einem Stuhl, Treppensteigen, Haus- und Gartenarbeiten, aber auch viele berufliche Tätigkeiten.

Aus diesem Grund ist es wichtig, frühzeitig einem Kraftverlust aktiv entgegenzuwirken. Das geschieht mit individuell angepassten Kräftigungsübungen für alle Körperregionen.

#### Effekte von Krafttraining:

- Kraft- und Muskelzuwachs und dadurch Reduktion von Sturzgefahr und Schmerzen
- Gestärktes Immunsystem
- Entzündungshemmende und stoffwechselregulierende Wirkung
- Abschwächen von Nebenwirkungen
- Verbesserung der Knochendichte
- uvm.

> **Lebensqualität = Erleichterung im Alltag**

## > **Sensomotoriktraining**

Eingeschränkte Mobilität, Inaktivität und die Nebenwirkung einer Chemotherapie können neben Kraftverlust und Leistungseinbußen auch zu koordinativen Störungen führen. Diese resultieren aus einer zunehmenden Verschlechterung des Zusammenspiels von Gleichgewichtsorgan, Muskel- und Gelenksrezeptoren und deren Verschaltung im Gehirn. Dadurch kann es zu Gleichgewichtsproblemen und Gangunsicherheit kommen.

Beim Sensomotoriktraining werden mit gezielten Übungen Ihre Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit verbessert.



### Effekte von Sensomotoriktraining:

- Verbesserung der Gang- und Standsicherheit
- Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

> **Lebensqualität = Erleichterung im Alltag**

## Jede Bewegung ist besser als keine!

Binden Sie Eigenaktivität in den Krankenhausalltag, aber auch im Alltag zu Hause ein. Behalten Sie Ihre Selbstständigkeit im Fokus. Zum Beispiel Spaziergänge auf der Station, im Haus oder die Benutzung der Stiege anstelle des Aufzugs sind Möglichkeiten, wie Sie Ihren Aufenthalt bei uns aktiv gestalten können.

Bitte beachten Sie unsere Empfehlungen zur Benützung von Gehhilfen. Bei Unsicherheiten fragen Sie bitte nach einer Begleitperson.

Durch körperliche und sportliche Aktivität stärken Sie Ihren Bewegungsapparat (Muskulatur, Bänder und Knochen). Ihr Körper wird angeregt, besser durchblutet und gekräftigt.

Hinzu kommt die vorteilhafte Wirkung von Bewegung und Sport auf Ihr Immunsystem. Heute weiß man, dass gerade langzeitige, chronische Entzündungen die Bildung von bösartigen Zellen begünstigen.

Gerade diese Effekte sind ein Schlüssel in der Prophylaxe von Krebserkrankungen und deren Wiederauftreten.

„Es gibt genügend Gründe, ein körperlich aktives Leben zu führen“



## Stationärer Aufenthalt – und danach?

Achten Sie darauf, dass Bewegung auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus einen zentralen Punkt in Ihrem Leben einnimmt. Suchen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen Spaß und Freude bereiten. Denn nur so schaffen Sie es auch, diese langfristig und regelmäßig weiterzuführen.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie sich körperlich aktivieren können und von den positiven Effekten profitieren.

Ausgedehnte Spaziergänge, Bewegungsgruppen für onkologische Patientinnen und Patienten, Wandern, Gymnastikgruppen, Yoga, Fitnessstudio, Radfahren, Schwimmen, Skifahren, Tennis, ...

