# Sport und Krebs

## 5. Tag der Urologie

Informationstag für Betroffene und Interessierte

12. Oktober 2019

**Dr. Ulrike Wilde-Gröber**

# Sport und Krebs – kein Widerspruch

- Anteil der Krebserkrankten, die mit den Folgen der medizinischen Therapie leben müssen, steigt

- Zahlreiche Studien bei Brust- und Prostatakrebs zeigen, dass die therapieinduzierten Nebenwirkungen durch gezielte bewegungstherapeutische Maßnahmen gut behandelt werden können

- Bewegung und sportliche Aktivität zählen derzeit zum festen Bestandteil in der Krebsnachsorge; sowohl in der stationären onkologischen Rehabilitation als auch im ambulanten wohnortsnahen Rehasport

# Sport und Krebs – kein Widerspruch

- **Zahlreiche Studien bestätigen:**

Körperliches Training kann sicher mit Krebspatienten sowohl während als auch nach der Therapie durchgeführt werden

- **Positive Effekte zeigen sich für:**

- Lebensqualität
- Therapienebenwirkungen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Vermeidung/Verbesserung der Fatigue
- Vermeidung von Muskelabbau
- Stärkung des Immunsystems

# Wirkungen von Bewegung und Sport

- Leistungsfähigkeit ↑
- Fitness ↑
- Muskelaufbau ↑
- Kraft ↑
- Bewegungsmangel ↓
- Muskelverkürzungen ↓
- Osteoporose ↓

physisch

Lebensqualität ↑
Wohlbefinden ↑
Selbstwertgefühl ↑
Fatigue-Syndrom ↓
Angst ↓
Depression ↓
Schmerzen ↓
Kontrollverlust ↓

psychisch

- Kommunikation ↑
- Informations- und
- Erfahrungsaustausch ↑
- Soziale Integration ↑
- Berufl. Integration ↑
- Isolation ↓

sozial

# Wie viel Sport machen Krebspatienten ?

**Bock et al. (2012)** Befragung von Brustkrebspatientinnen

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Gymnastik | vor | 30,3% | - | während | 8,0% | - | 1 Jahr nach Therapie 19,0% |
| Schwimmen | vor | 20,4% | - | während | 3,6% | - | 1 Jahr nach Therapie 11,6% |

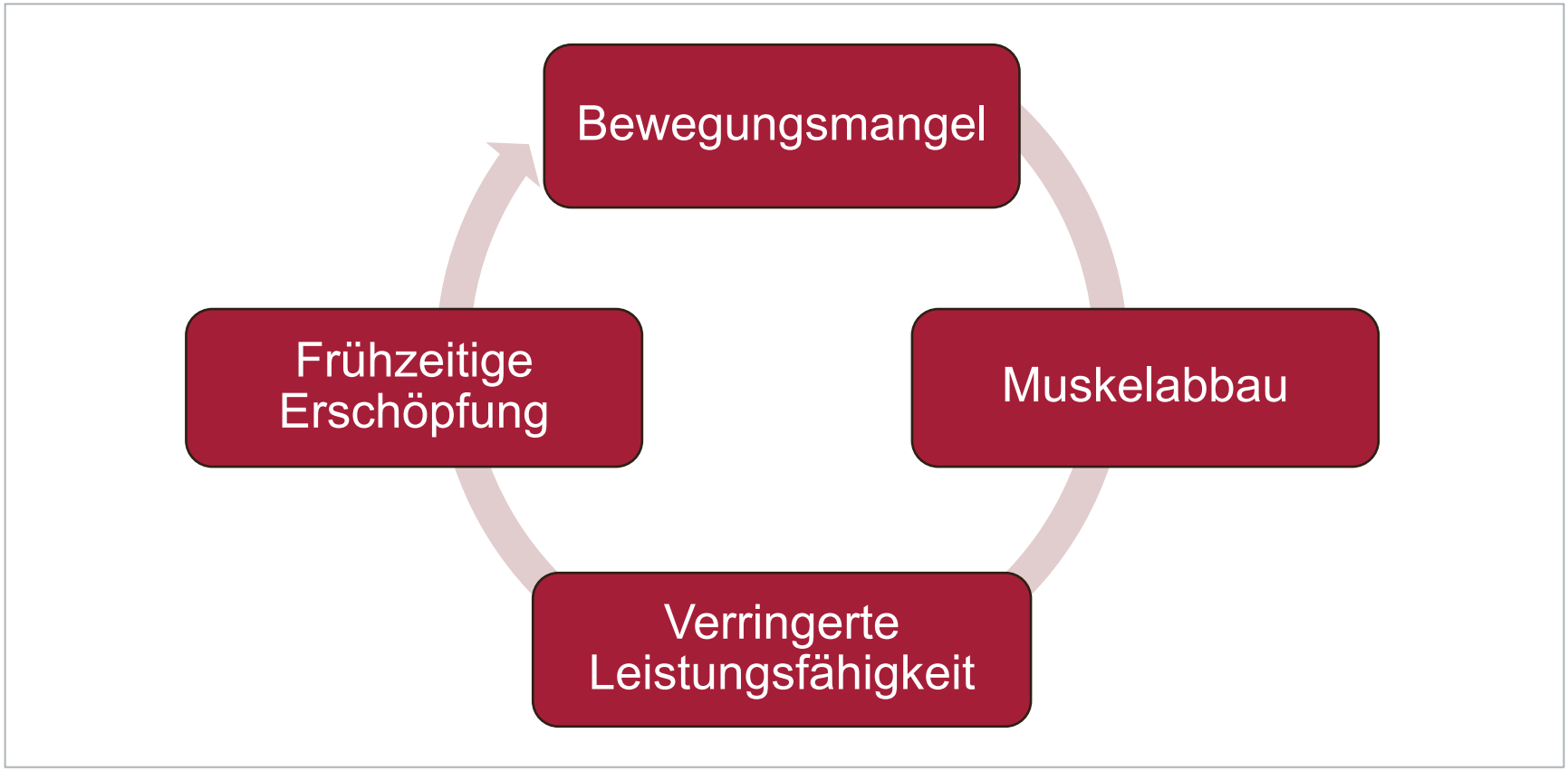
**Graf et al. (2019)** Umfrage an 189 Teilnehmer aus 21 ambulanten Rehabilitations-sportgruppen:

Geäußerte Bedenken/Hindernisse vor dem Einstieg in die Sportgruppe:

| | |
|---|---|
| Müdigkeit / Erschöpfung | ( 37%) |
| starke Schmerzen / Unwohlsein | (15%) |
| zu geringe Fitness | (14%) |
| unzureichende Informationen | (32%) |

→ **demonstriert die Notwendigkeit, intensiver über Sport-angebote aufzuklären und individuell zu beraten**

# Teufelskreis bei Schonhaltung



# Welche Sportangebote existieren?

## Stationäre onkologische Rehabilitation

- Im Anschluss können 6 Monate Rehabilitationssport verordnet werden (Rentenversicherung)

## Wohnortsnaher ambulanter Rehabilitationssport

- Homogene Sportsondergruppen mit Selbsthilfe-charakter
- Anleitung durch spezialisierte Sporttherapeuten
- Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport (Formular 56) von insgesamt 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten

# Was ist beim Sporttreiben zu beachten?

## Krebsentität

- Behandlungsbedingte Einschränkungen wie Inkontinenz, Osteoporose, Fatigue

## Bewegungsspezifische Historie

- Früher betriebene Sportarten, Interessen und Vorlieben

## Status des Patienten

- anstehende Behandlungen, Alter, weitere Erkrankungen

## Kontraindikationen

- Wundheilung noch nicht abgeschlossen
- nicht eingestellte Hypertonie
- ossäre Beeinträchtigungen, die ein körperliches Training nicht zulassen (Frakturrisiko)
- Fieber; Starker Infekt
- Kreislaufbeschwerden, Schwindel
- Übelkeit, Erbrechen
- Hb unter 8 g/dl Blut

# Ziele von Sport bei Prostatakrebs:

- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Verbesserung der Inkontinenz
- Erlernen von Atemtechniken
- Aneignen rücken- und beckenbodenfreundlicher Alltagstechniken
- Verbesserung der allgemeinen Fitness und Ausdauer
- Verbesserung der Muskelkraft
- Zunahme der Knochendichte
- Erhalt der Alltagsfunktionalität
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Steigerung der Lebensqualität

# Optimales Sportprogramm

| | |
|---|---|
| Ausdauer | • Stärkung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit<br>• Stärkung der Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit |
| Kraft | • Zum Erhalt von Alltagsaktivitäten<br>• Verhinderung von Muskelabbau<br>• Steigerung der Muskelkraft<br>• Ausgleich von muskulären Dysbalancen |
| Koordination | • Förderung des Zusammenspiels von Nerven und Muskeln<br>• Förderung und Ökonomisierung von Bewegungsabläufen |
| Beweglichkeit | • Vermeidung und Entgegenwirken von Muskelverkürzungen<br>• Lösen von Verspannungen |
| Entspannung | • Abbau von Stress<br>• Zur Regeneration |

# Wie soll ich mich beim Sporttreiben belasten:

| | | |
|---|---|---|
| 0 | | |
| 1 | sehr leicht | Unterforderung |
| 2 | | |
| 3 | leicht | |
| 4 | | Optimaler Trainingserfolg |
| 5 | **etwas anstrengend** | |
| 6 | | |
| 7 | **anstrengend** | |
| 8 | | |
| 9 | sehr anstrengend | Überforderung |
| 10 | | |

**Die Borg-Skala zur <u>individuellen</u> Einschätzung der Intensität von Belastungen**

# Sport bei Prostatakrebs:

- In der Akutklinik mit dem Kontinenztraining beginnen
- Bewusste Ansteuerung der Schließmuskulatur
- Bewusstmachen der Beckenbodenmuskulatur
- Die Anspannungsphasen sollten 5 – 10 Sekunden, die Entspannungsphase ca. 10 – 20 Sekunden betragen
- Beckenbodenübungen sollten zunächst im Liegen, dann aber auch im Sitzen, Stehen und während Alltagssituationen durchgeführt werden

→ **Geduld ist gefragt, da der Trainingseffekt erst sehr spät eintritt**

# Sport bei Prostatakrebs:

## **Krafttraining:** (Geräte- oder Gruppentraining)

- Sanftes Training der Kraftausdauer
- Die Belastung ist so zu wählen, dass Übungen mit 12 – 16 Wiederholungen problemlos durchführbar sind
- Auf gelenkschonende Ausführung der Übungen achten
- Immer in der Belastungsphase ausatmen
- Vor allem die Bauch-, Rücken-, und Beinmuskulatur trainieren
- 1 - 2 mal pro Woche bis zu 60 Minuten trainieren; am besten unter Anleitung, um eine korrekte Bewegungsausführung zu schulen
- Intensität regelmäßig individuellem Leistungsniveau anpassen
- vor allem bei Osteoporose zu empfehlen

# Sport bei Prostatakrebs:

## Ausdauer (Radfahren,Nordic Walking,Schwimmen)

- Mit Spazierengehen oder Walking kann schon 14 Tage nach der Operation (nach Entfernung des Katheters) begonnen werden
- Radfahren frühestens 4-6 Monate nach der Operation
- Nordic - Walking und schnelles Gehen sind ideale moderate Belastungsformen (60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz)
- Als Einstieg ist ein tägliches Training mit geringerer Intensität und kürzerer Dauer zu empfehlen, evtl. mit Pausen
- Intensität und Dauer regelmäßig individuellem Leistungsniveau anpassen
- 2 - 3 mal pro Woche jeweils 15 - 30 Minuten bis zu 45 – 60 Minuten

# Sport bei Prostatakrebs:

## Tipps für (Wieder-)Einsteiger:

- Trainieren Sie insgesamt zwei- bis dreimal pro Woche jeweils 20 – 45 Minuten
- Machen Sie ein- bis zweimal pro Woche Ausdauersport
- Einmal pro Woche „Gymnastik“ (Koordination, Krafttraining und Dehnungen)
- Sorgen Sie im Alltag für ausreichend Bewegung und Erholung

Beim Sport sich **niemals überlasten - Sport als Zugewinn erleben**

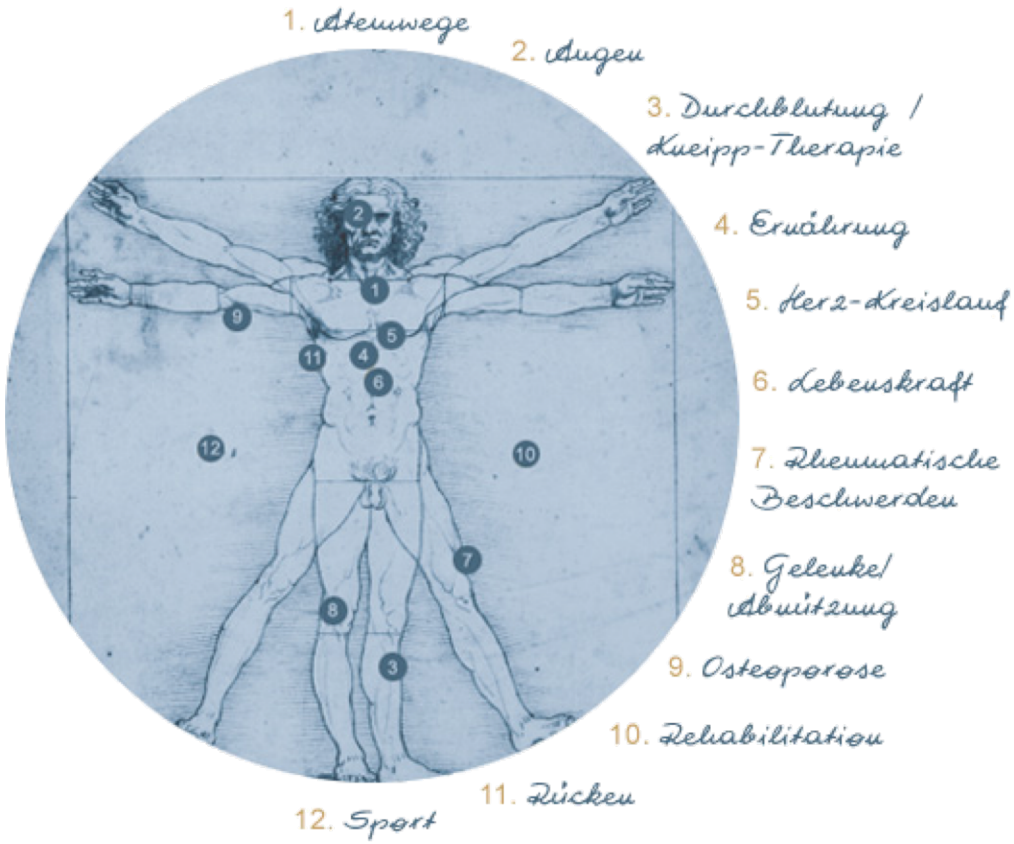
- Keine körperbetonten Sportarten
- Keine Spiele mit hohem Wettkampfcharakter

# Motivationstipps:

- Auch wenn es heißt „viel hilft viel“ – seien Sie zu Beginn vorsichtig bei Sport und Training, damit Sie sich nicht zu viel zumuten oder überlasten.
- Spaß an der Bewegung soll im Vordergrund stehen
- Nehmen Sie die positiven Effekte des Sports bewusst wahr
- Vergleichen Sie sich nicht mit anderen
- Suchen Sie Gleichgesinnte und vereinbaren Sie Sporttermine
- Integrieren Sie das Sporttreiben in Ihren Wochenplan - je konkreter desto besser
- Setzen Sie sich realistische Ziele
- Fangen Sie langsam an, denn weniger ist am Anfang mehr
- Steigern Sie zunächst die Dauer und Häufigkeit des Sport-treibens und dann erst die Intensität der Belastung

# Fazit:

## Sport als Möglichkeit der aktiven Krankheitsbewältigung

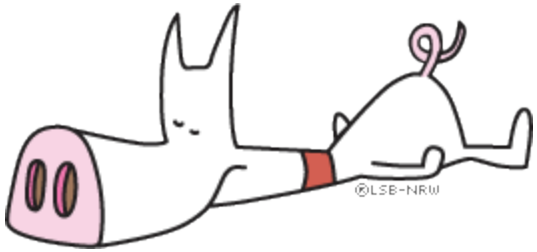



Durch eine gezielte sportliche Aktivität kann ein aktiver und selbstbestimmter Umgang mit der Erkrankung erfahren und erlernt werden.

Darüber hinaus verhindert sportliches Training den behandlungsbedingten Abbau der Leistungsfähigkeit, mildert die Fatigue und steigert die Lebensqualität.

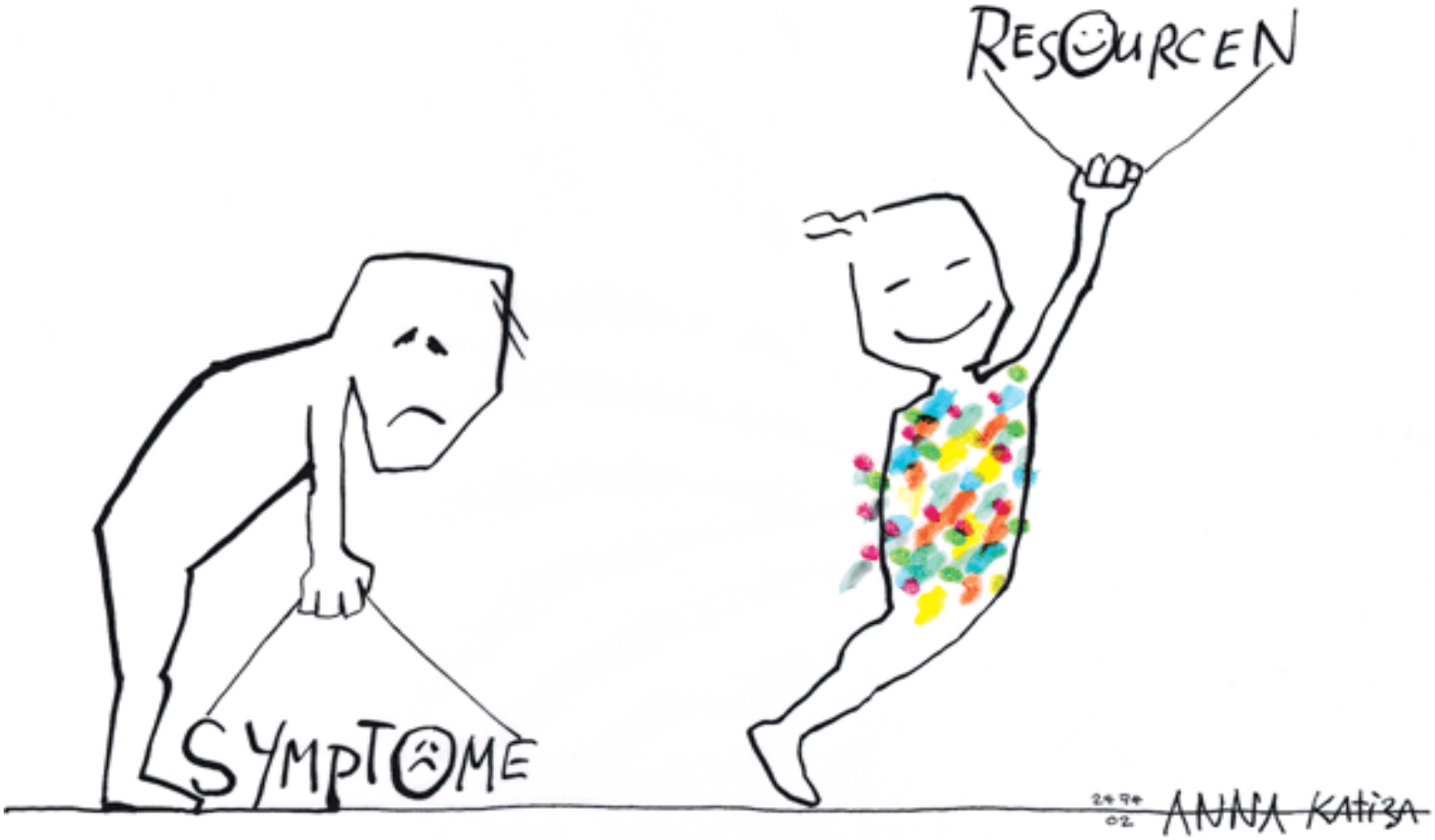
# Fazit:

**Es lohnt sich den inneren Schweinehund zu überwinden,**




**denn Gesundheit braucht Bewegung**

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!




Copyright © 2002 by ANNA Anna Regula Hartmann