

Quellen

www.krebshilfe.de

www.awmf.org

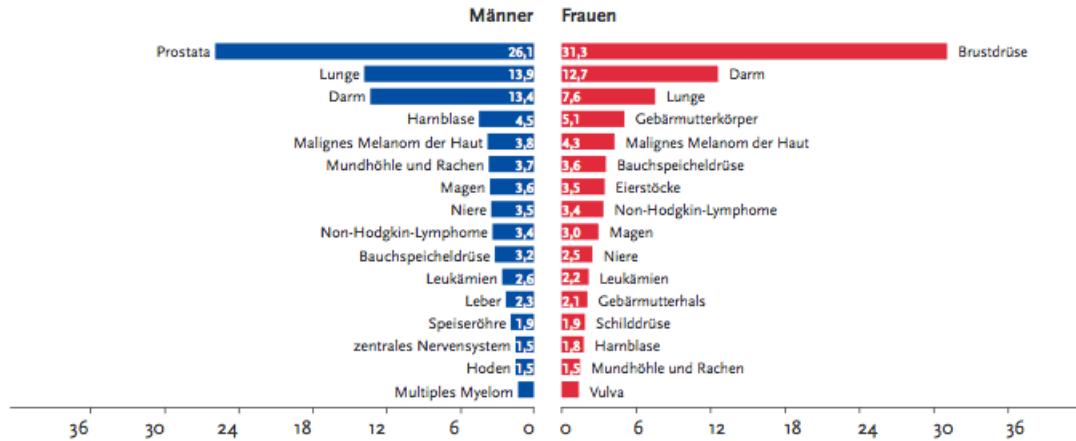
www.mensch-und-krebs.de

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18348589>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23909073>

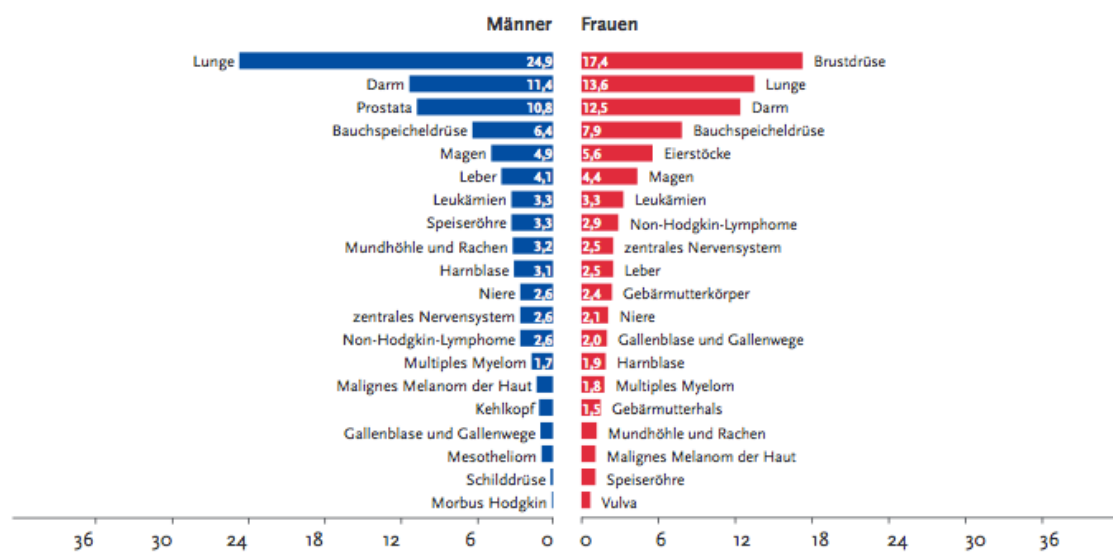
Prävention

Abbildung 3.0.1
Prozentualer Anteil der häufigsten Tumorlokalisationen an allen Krebsneuerkrankungen in Deutschland 2010
(ohne nicht-melanotischen Hautkrebs)



Prävention

Abbildung 3.0.2
Prozentualer Anteil der häufigsten Tumorlokalisationen an allen Krebssterbefällen in Deutschland 2010



Ein körperlich aktiver Lebensstil kann das Risiko der Erkrankung an bestimmten Krebsformen senken (20 - 30% je nach Tumorart):

- Darmkrebs
- postmenopausalem Brust-/Gebärmutterhalskrebs.
- Tumoren der Lunge, der Bauchspeicheldrüse und der Prostata.

Es wird zudem angenommen, dass sich in Europa ca. 14% aller Krebsfälle bei Männern und 16% bei den Frauen auf körperliche Inaktivität zurückführen lassen.

Jeder Mensch ist einzigartig!

Die Gene verändern sich

Auslöser:

Genetische Faktoren

UV-Strahlen,

Tabakrauch,

Chemikalien,

chronische Infektionen,

ein erhöhter Alkoholgenuss und eine ungesunde Lebensweise mit wenig Obst, Gemüse und Bewegung.

Komplikationen der Behandlung

Unterversorgung der Muskulatur

Anämie

Muskeleränderungen

Schmerzen

Störungen an den Blutgefäßen

verringerte Lungenfunktion

Nebenwirkungen der Behandlung

Schmerzen

Narben

kosmetische Veränderungen

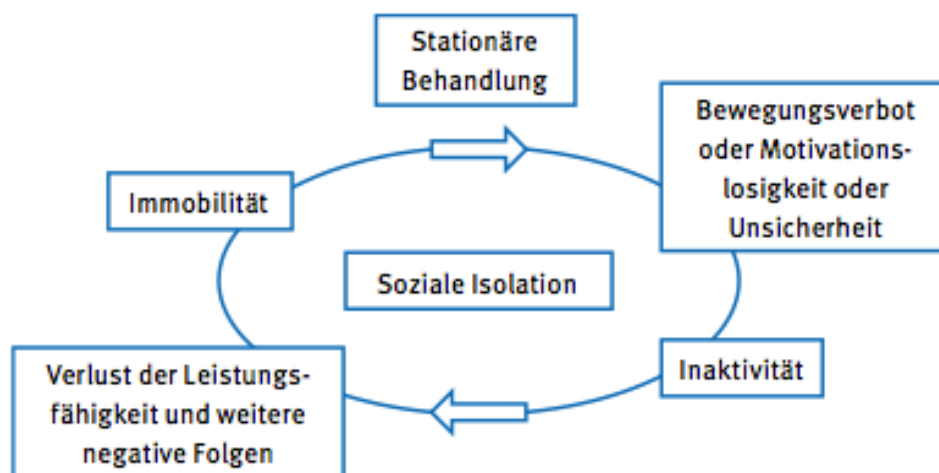
eingeschränkte Bewegungsfähigkeit

Lymphödeme

verringerte Organfähigkeit

geschwächte Immunabwehr

Bewegungsmangel



Bewegungsmangel – ein Teufelskreis

Neue Untersuchungen bestätigen sogar, dass es sinnvoll ist, Krebskranke schon im Akutkrankenhaus zu aktivieren. Damit sind Vermutungen, dass frühzeitige Bewegung für die Betroffenen gefährlich sein könnte, widerlegt. Im Gegenteil, sie wird sogar empfohlen.

- Das Herz-Kreislauf-System verbessern
- Die allgemeine Fitness verbessern
- Die Beweglichkeit fördern und verbessern
- Alltagsbewegungen und die Fähigkeit, sich fortzubewegen, fördern
- Beweglichkeit und Gewandtheit verfeinern
- Die Merk- und Gedächtnisfähigkeit verbessern

Bewegung für die Seele

- Den eigenen Körper neu oder wieder kennenlernen
- Den eigenen(veränderten) Körper annehmen
- Situationen mit niedergeschlagener Stimmung verringern
- Angstabbauen
- Selbstvertrauen in sich und den eigenen Körper aufbauen
- Mutmachen, wieder unter Menschen zu gehen
- Einen eigenen Beitrag zur Genesung leisten

Soziale Effekte

- Den Kontakt zu anderen fördern
- Die „Lust, etwas zu tun“ (Motivation) verbessern
- Erfahrungen und Informationen mit anderen austauschen
- Soziale Abgeschiedenheit abbauen
- Spaß und Freude erleben
- Gruppenzugehörigkeit erleben

Physiotherapie

Sporttherapie

Training:
Kraft - Ausdauer -
Beweglichkeit - Koordination
(Schnelligkeit)

Bewegung mind. 3 x pro Woche:

„etwas anstrengend“: jeweils 60 Min.

oder „anstrengend“: jeweils 30 Min.

2 x Ausdauersport

1 x „Gymnastik“

Kraft - Koordination - Dehnung

Ausreichend Bewegung im Alltag

Fragen Sie Ihren Arzt!

Bei bestimmten gesundheitlichen Problemen müssen Sie sogar ganz auf Bewegung und Sport verzichten. In dieser Zeit können Ihnen zum Beispiel Massagen und Entspannungstechniken helfen. Fragen Sie Ihren Arzt danach.

Steter Tropfen höhlt den Stein

Krebskranke sollten bei ihrem Ausdauertraining nur im aeroben Bereich trainieren.

(40 - 70% der Leistungsfähigkeit)

Was ist richtig? - Ausdauer

Positive Auswirkungen auf
Organe, Hormon- und Nervensystem,
Psyche und Bewegungsapparat,
Herz, Gefäß- und Atmungssystem, Blut,
neuro-hormonelles System, Skelettmuskulatur,
Knochen- und Knorpelgewebe, Sehnen und Bänder.

Ausdauertraining verbessert das seelische Befinden.

Was ist richtig?

Faustregel für den Pulsschlag: 180 minus Ihr
Lebensalter. Der Wert darf um zehn höher oder
niedriger sein.

Pulsschlag – Rechenbeispiel

- Lebensalter: 55 Jahre
- Berechnung: $180 - 55 = 125$

Ihr Puls sollte also zwischen 115 und 135 liegen.

Grundsätzlich sollte der Puls jedoch 150 nicht
überschreiten.

Was ist richtig?

Wir empfehlen Ihnen, sich ein Pulsmessgerät zu kaufen, das Ihnen anzeigt, wie stark Sie sich belasten.



Was ist richtig?

Ihr Blutdruck sollte unter Belastung nicht höher als **160 / 100** sein. Kurzfristige Anstiege sind jedoch nicht zu verhindern und völlig normal.

„mit halber Kraft zum Erfolg“

Gerätetraining - Gymnastik

1 - 2 x pro Woche, 45 - 60 Min.

- Muskelfasern vergrößern sich.
- Körperhaltung verbessert sich.
- Krafttraining beugt Verletzungen vor, („Schutzpanzer“)
- Krafttraining stärkt Knochen, Bänder, Kapseln.
- Krafttraining beugt Osteoporose vor.
- Krafttraining verbessert das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken.
- Krafttraining steigert die Muskel-Ausdauer.

Was ist richtig? - Koordination

Koordinationstraining ist in der Bewegungstherapie mit Krebskranken besonders wichtig, und zwar sowohl während der akuten Phase als auch in der Rehabilitation. Dieses Training lässt sich einfach umsetzen.



Was bringt Koordinationstraining?

- Es vereinfacht Handlungen.
- Es führt zu Energieeinsparung.
- Es ersetzt fehlende Kraft.
- Es senkt das Verletzungsrisiko.
- Sie werden nicht mehr so schnell müde.
- Schon nach einer Woche positive Veränderungen.

Was ist richtig? - Beweglichkeit

- verbessert die Gelenkigkeit
- entspannt und lockert die Muskulatur.
- beugt Fehlhaltungen vor.
- verringert Schmerzen.
- wirkt dem Alterungsprozess entgegen.
- fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel.

Was ist richtig? - Achtung!

Keine ruck-artigen, wippenden Bewegungen!

Besonders, wenn Sie wenig Blutplättchen (*Thrombozyten*) haben, die für die Blutgerinnung sorgen, ist in diesem Zusammenhang allerhöchste Vorsicht geboten, denn es kann schnell zu Einblutungen kommen.

Was ist richtig?

Jeder Kranke hat seine eigene Erkrankung, die sich im Status,
im Verlauf,
in den Nebenwirkungen,
in den Komplikationen und
in den Heilungsaussichten von anderen unterscheidet.
Auf diese Unterschiede muss eine Bewegungstherapie eingehen, damit die Behandlung den gewünschten Erfolg bringt.

Brustkrebs

Beginn bereits 1 - 2 Tage nach der Operation.
Muskelpumpe vermindert Lymphödeme.
Beweglichkeit erhalten.
Selbstwertgefühl stärken,
Gefühl der „Entweiblichung“ vermindern / vermeiden

Was ist richtig?

Inzwischen weiß man, dass nach Brustoperationen, bei denen zusätzlich nur die so genannten „Wächter“ Lymphknoten (*Sentinel Lymphknoten*) entfernt wurden und die Heilung unkompliziert verlief, **wieder nahezu alle Sportarten möglich sind.**

Besonders gut: Wassertherapie

Empfehlenswert bei Brustkrebs

Schwimmen, Wandern, Radfahren,

Achtung beim Rucksack!

Skilanglauf / Nordic Walking

Auch wenn diese beiden Sportarten lange Jahre auf der „schwarzen Liste“ standen, zeigen neue Untersuchungsergebnisse positive Auswirkungen.

Tanzen, (Step-)Aerobic, Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Atemgymnastik

Vorsicht bei

Inline skating

Rückschlagsportarten wie Tennis oder Badminton

Nicht empfehlenswert:

Sportarten mit intensivem Körperkontakt, z. B.
Handball, Basketball etc.

Vorsicht bei Lymphödem

Vermeiden Sie starke, lang andauernde statische (*isometrische*) Übungen, da diese nur schwer zu kontrollieren sind.

Vermeiden Sie bei einem bestehenden Lymphödem ruckartige, reißende Bewegungen, damit Sie diesen Bereich nicht unnötig belasten. Machen Sie keine Dehn- und Widerstandsübungen mit Partnern.

Prostatakrebs

Verbessern die Inkontinenz

Verbessern die Wahrnehmung des eigenen Körpers

- Stärken die Beckenbodenmuskulatur
- Beeinflussen die Impotenz (*erektile Dysfunktion*) positiv
- Bekämpfen chronische Erschöpfung (*Fatigue Syndrom*)
- Helfen, entlastende Körperhaltungen zu erlernen
- Helfen, richtige Atemtechniken zu erlernen
- Verbessern die allgemeine Fitness
- Helfen, Rücken- und -beckenbodenfreundliche Alltagstechniken zu erlernen
- Stärken das Selbstvertrauen

Prostatakrebs

Gymnastik / Training an Geräten

„moderat“: ca 60- 70% der Leistungsfähigkeit

gut: Wandern, Nordic Walking, Skilanglauf

empfehlenswert: Ballsportarten (Volleyball, Fußball, Hockey (möglichst ohne Körperkontakt!))

Prostatakrebs

Achtung:
Kranke Männer neigen dazu, sich einzuigeln.

Inkontinenz = nicht schwimmen gehen

Vorsicht bei den Ballsportarten!

Radfahren: erst nach 4 - 6 Monaten

Magen- und Darmkrebs

Eine Operation beeinflusst immer die Art und Weise, wie Sie danach Sport treiben können – umso mehr, wenn ein Organ ganz oder teilweise entfernt wurde.

Heben Sie unmittelbar nach einer großen Bauchoperation **keine schweren Gewichte** und verzichten Sie auf intensive körperliche Belastungen. Dazu gehört zum Beispiel auch schwere Gartenarbeit.

Künstlicher Darmausgang (Stoma)

Ohne Stoma ist fast alles möglich.

Mit Stoma:

Vorsicht bei Ballsportarten, Sturzgefahr

Vorsicht bei Gymnastik: Bauchlage vermeiden

Heben Sie keine schweren Gewichte und Lasten, die den Bauch und die Rückenmuskulatur beanspruchen.

Lungenkrebs

Ziel:

Auftrainieren der Lungenfunktion und der Atemhilfsmuskulatur.

Kräftigung der Rumpfmuskulatur,

Verbesserung der Haltung und der Atmung.

Sehr empfehlenswert: schwimmen

nicht empfehlenswert: Wettkampf!

Kehlkopfkrebs

Rehabilitationssport mit Kehlkopfooperierten bedeutet in erster Line, sie vor der gesellschaftlichen Isolation zu bewahren.

Das Sprechen muss neu gelernt werden

Kehlkopfkrebs

Sehr empfehlenswert:

Wassertherapie

Vermeiden Sie ganz allgemein Halte- und Pressübungen, wie man sie häufig beim Heben von schweren Lasten durchführt. „Verschluss“ an der Luftröhre fehlt.

Vermeiden Sie tiefe „Beugeübungen“ nach vorne. Diese Körperhaltung kann Hustenanfälle bis hin zu Erstickungsanfällen auslösen.

Machen Sie keine Übungen, bei denen Ihnen „die Luft wegbleibt“ und Sie in Atemnot geraten.

Knochenmarktransplantation

Die Behandlung einer bösartigen Bluterkrankung ist so aggressiv und anstrengend wie bei kaum einer anderen Krebsart. Entsprechend schwer sind die Nebenwirkungen und Komplikationen.

Heute zeigen aktuelle Untersuchungen, dass Betroffene sogar **schon während der Hochdosis- Chemotherapie**, wenn sie von der Außenwelt isoliert und zur Knochenmarktransplantation im Krankenhaus sind, eine **sanfte Form der Bewegungstherapie** machen können.

Besonders empfehlenswert: Ausdauersport (Ergometer)

Bei niedrigen Thrombozytenwerten sollte Ihr Puls unter Belastung nicht höher als 150 und Ihr Blutdruck nicht höher als 160 / 100 sein. Achten Sie auf diese Grenzen, auch wenn das Blutsystem in Ordnung ist. Förderlich sind auch Kräftigungsübungen mit 50 bis 70 Prozent Ihrer **Kraft** in Form von Gymnastik oder noch empfehlenswerter **an Geräten**.

geschwächtes Immunsystem:

so können sie Infektionen vermeiden:

- Verzichten Sie auf Schwimmen und Saunabesuche.
- Meiden Sie größere Menschenansammlungen
- Machen Sie keine Sportarten mit Körperkontakt.
- Machen Sie keine Kampfsportarten.
- Tragen Sie bei Bedarf einen Mundschutz.

Hirntumor:
Neurologische Rehabilitation

Knochentumore:
sanfte Kräftigung, Aquagymnastik, Ausdauer

KEIN Sport wenn..

- Wenn Sie akute Blutungen haben
- Wenn Ihre Blutplättchen (*Thrombozyten*) unter 10.000 liegen
- Wenn Ihre Blutplättchen zwischen 10.000 und 20.000 liegen, nur unter therapeutischer Aufsicht
- Wenn Ihr Hämoglobinwert unter 8 g / dl Blut liegt
- Wenn Sie starke Schmerzen haben
- Wenn Ihr Bewusstsein eingeschränkt ist
- Wenn Sie Kreislaufbeschwerden haben
- Wenn Ihnen schwindelig ist
- Wenn Sie Fieber haben (über 38 °C)
- Wenn Sie eine starke Infektion haben
- Wenn Ihnen übel ist oder Sie erbrechen müssen
- Wenn Sie Chemotherapeutika bekommen, die Herz und Nieren angreifen

Anti-cancer Super Foods



Turmeric



Cruciferous vegetables



Legumes



Garlic



Lemon



Berries



Oily Fishes like Tuna



Nuts like Almonds

www.siddham.in

Bewegung und Sport

Kein Medikament kann die vielfältigen Wirkungen von Bewegung und Sport erzeugen!