

Aktiv trotz Brustkrebs

Bewegungsempfehlungen

**NEUE
AUFLAGE**



// Die Autoren



PD Dr. Freerk T. Baumann

Leiter der Arbeitsgruppe „Onkologische Bewegungsmedizin“
im Centrum für Integrierte Onkologie Köln Bonn am
Universitätsklinikum Köln

Dr. Eva Zopf, Dr. Julia Däggelmann, Dr. Dr. Philipp Zimmer, Ida Ott

Wissenschaftliche Mitarbeiter an der Deutschen Sporthochschule Köln

Das Forschungsprogramm der Arbeitsgruppe um PD Dr. Baumann und seinen Kollegen umfasst ein breites Spektrum von Fragen der Bewertung von **bewegungstherapeutischen Programmen bei onkologischen Patienten während der medizinischen Krebstherapie und in der Rehabilitation** bis hin zu deren Effekten auf molekularer, zellulärer, psychischer und sozialer Ebene.

Das grundlegende Forschungsziel ist die Verbesserung und Optimierung der Versorgungsstruktur für Tumorpatienten, um die Lebensqualität nachhaltig positiv zu beeinflussen.

Die zentrale Frage lautet daher, wie das effektivste, individualisierte Trainingsmodell vor dem Hintergrund der Krebserkrankung, der medizinischen Therapie, nebst ihrer Aus- und Nebenwirkungen, zu definieren ist – während der Krebstherapie, in der Rehabilitation und in der Nachsorge des onkologischen Patienten.

PD Dr. Baumann hat bereits zahlreiche internationale Publikationen zum Themenkreis „Bewegung, Sport und Krebs“ veröffentlicht, darunter Zeitschriftenartikel, Buchpublikationen und Broschüren, sowohl für Fachpublikum wie auch für Patientinnen und Patienten.

// Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	8
2. Grundlagen körperlicher Aktivität	10
3. Allgemeine Bewegungsempfehlungen	12
4. Empfehlungen zum Kraft- und Ausdauertraining	13
4.1 Ausdauer	13
4.2 Kraft	16
Ziel	16
Durchführungshinweise	16
Übungen auf der Matte	17
I) <i>Bauch und Rumpf</i>	17
II) <i>Rücken und Oberkörper</i>	19
III) <i>Vorderer Oberschenkel und Hüftstabilisatoren</i>	21
IV) <i>Hinterer Oberschenkel</i>	23
V) <i>Wade</i>	23
5. Empfehlungen zum allgemeinen Koordinationstraining	24
Ziel	24
Durchführungshinweise	24
Übungen	24
I) <i>Stand mit Variationen</i>	24

II) <i>Kreiseln mit Arm und Bein</i>	26
III) <i>Pistole-Fingerspiele</i>	26
6. Empfehlungen zum	
Anti-Polyneuropathie-Training	28
Hintergrund und Ziele	28
Durchführungshinweise	29
Übungen zum Sensomotorischen Training	30
I) <i>Stand mit Variationen</i>	30
II) <i>Hände müssen grabbeln</i>	33
7. Empfehlungen zum Anti-Lymphödem-Training	34
Ziele	34
Durchführungshinweise	34
Übungen	36
8. Empfehlungen zum Anti-Fatigue-Training	40
9. Bewegungsempfehlungen vor dem Hintergrund	
der verschiedenen Metastasierungsformen	42
9.1 Knochenmetastasen	42
9.2 Lungen- und Lebermetastasen	43
9.3 Hirnmetastasen	44

10. Atemtherapie	45
Ziel	45
Durchführungshinweise	45
Übungen	45
I) Atemwahrnehmung	45
II) Atemtechniken	46
III) Kräftigung der Atemhilfsmuskulatur	47
IV) Dreh-/Dehnlagerungen	48
V) Atemerleichternde Stellungen	49
11. Entspannung	50
Ziel	50
Übungen	50
I) Muskelan- und -entspannung	50
II) Einzel- oder Partnerübung: Massage mit dem Igelball	51
12. Was ist beim Training zu beachten?	52
13. Adressen und Kontakte	54
Fachgesellschaften/Institutionen	54
Patienteninformationen/-organisationen und Selbsthilfegruppen	55
Bewegung und Krebs	56
Adressen der Krebs sportgruppen	58

Die APP „Aktiv trotz Brustkrebs“

motivierend – mobil – innovativ



Für Sie jetzt
GRATIS
zum Download!

Die Inhalte dieser Broschüre können Sie nun auch als App “Aktiv trotz Brustkrebs” gratis auf ihr Smartphone herunterladen, oder Sie besuchen die Homepage www.leben-mit-brustkrebs.de wo sie die webbrowserbasierte Version finden. Es werden zahlreiche, an den Krankheitsverlauf angepasste Übungsvideos gezeigt und sie können direkt mitmachen.

// 10. Atemtherapie

Ziel

Eine eingeschränkte Atemfunktion ist häufige Folge einer Metastasierung in der Lunge, langer Liegezeiten im Krankenhaus oder von Operationen im Rumpfbereich. Eine spezielle Schulung in Atemtechniken, atemerleichternden Stellungen sowie der Kräftigung der Atem- und Atemhilfsmuskulatur trägt dazu bei, dass Sie wieder „**leichter durchatmen können**“.

Durchführungshinweise

Beachten Sie bei allen Übungen: **Atmen Sie nicht mehr als 3 bis 4 mal tief ein und aus, damit Ihnen nicht schwindelig wird.**

Übungen



1) Atemwahrnehmung

Ausgangsstellung:

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind locker angestellt. Die Füße stehen hüftbreit auf der Unterlage.

Bewegung:

Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Bei der Einatmung hebt sich die Bauchdecke. Sie können sich vorstellen, Sie blasen einen Luftballon auf. Bei der Ausatmung senkt sich die Bauchdecke. Der Luftballon verliert seine Luft.

II) Atemtechniken

a. Ausatmung – Lippenbremse



Ausgangsstellung:

Legen Sie Ihre Lippen locker aufeinander.

Bewegung:

Lassen Sie bei der Ausatmung die Luft gegen den Widerstand Ihrer Lippen langsam ausströmen. Dabei bildet sich in Ihren Wangen ein Luftpolster. So vermeiden Sie hektisches Atmen und können Ihre Atmung gezielt kontrollieren.

Wiederholen Sie Übung 4 bis 5 mal. Achten Sie darauf, zwischen den Wiederholungen normal (nicht vertieft) weiter zuatmen.

b. Ausatmung – Gegenstände wegpusten

Ausgangsstellung:

sitzend oder stehend. Legen Sie z. B. auf einen Tisch einige Wattebäusche oder Papierkugeln.

Bewegung:

Versuchen Sie durch eine lange, kräftige Ausatmung die Gegenstände von der einen zur anderen Tischkante zu pusten.

c. Einatmung und Ausatmung

Ausgangsstellung:

Sitz oder Stand.

Bewegung:

Halten Sie sich ein Nasenloch zu. Atmen Sie langsam und bewusst ein und aus.

Variante:

Atmen Sie durch einen dicken Strohhalm.

III) Kräftigung der Atemhilfsmuskulatur

a. Kräftigung und Koordination: Stütz an der Wand

Ausgangsstellung:

Sie stehen etwa in Schrittlänge von einer Wand entfernt. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf einen Ball und lehnen Sie sich gegen die Wand. Der Ball befindet sich etwa auf Schulterhöhe.

Bewegung:

Versuchen Sie die Instabilität auszugleichen. Atmen Sie dabei weiter. Rollen Sie nun den Ball mit beiden Händen ein Stück nach oben, nach unten und /oder zur Seite.

Variante:

Sie können die Übung auch ohne Ball ausführen.



b. Gymnastikband auseinanderziehen

Ausgangsstellung:

Sitz oder Stand. Halten Sie ein Gymnastikband so vor Ihrem Körper fest, dass es leicht gespannt ist. Ihre Ellenbogen sind dabei gebeugt.

Bewegung:

Ziehen Sie das Gymnastikband mit beiden Händen auseinander. Dabei drehen Sie Ihre Arme nach außen und heben die Hände leicht an.

IV) Dreh- / Dehnlagerungen

Dreh-/Dehnlagerungen eignen sich gut zur Verbesserung der Atemwahrnehmung. Sie lernen Ihren Atem bewusst zu steuern. Außerdem dienen sie als eine Form der Entspannung.

Beachten Sie:

Bei den Übungen wird teilweise ein großer Zug bzw. Druck auf den Oberkörper ausgeübt. Falls Sie vor Kurzem eine OP in diesem Bereich hatten oder unter schmerzhaften Beschwerden leiden, verzichten Sie auf die Übung bzw. führen Sie die Übung nur im schmerzfreien Bereich durch!

a. Sichel

Ausgangsstellung:

entspannte Rückenlage.

Bewegung:

Schieben Sie den linken Arm am Boden entlang Richtung linkes Knie. Führen Sie den rechten Arm am Boden entlang über den Kopf, sodass der Ellenbogen noch aufliegt. Verlagern Sie beide Beine etwas nach links. Ihr Körper bildet nun die Form einer Sichel bzw. eines Cs. Bleiben Sie in dieser Position 3 bis 5 Minuten liegen. Atmen Sie bewusst in den Brustkorb an den Stellen, wo Spannungsgefühle auftreten. Die Übung sollte nicht unangenehm oder schmerzhaft sein. Führen Sie die Übung auch seitenverkehrt durch.

Variante – Drehung:

Aus der Rückenlage beide Knie gebeugt auf eine Seite ablegen.



Literatur beim Verfasser

Mit freundlicher Unterstützung von:



Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg · Tel.: (0 18 02) 23 23 00
(0,06 € pro Anruf aus dem deutschen Festnetz; max. 0,42 € pro Minute aus dem deutschen Mobilfunknetz)

05 / 2017 1315283