



Bewegungstherapie bei Brustkrebs

Die Diagnose Krebs stellt einen gravierenden Einschnitt im Leben eines Menschen dar. Viele Patienten verlieren nach Operationen und durch die Nebenwirkungen einer Chemotherapie ihren Lebensmut und das Vertrauen in die eigene körperliche und seelische Integrität. Bewegung und Sport können enorm zur Genesung beitragen. Claudia Romano zeigt, welche Kurse in Fitnesscentern für Krebspatienten sinnvoll sind.

Wie können Fitnesscenter Angebote für Krebspatienten integrieren?

Für viele Brustkrebspatientinnen ist es wichtig, selbst etwas gegen die Krankheit zu tun und den Körper von innen heraus zu stärken.

Zahlreiche Studien belegen, dass ein moderates Training zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, zur Abschwächung von Chemotherapie-Nebenwirkungen und zur Stärkung immunologischer Effektoren bei Krebspatienten führen kann. Eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung können das Risiko für einen Rückfall sogar senken.

Ob dies mittels anthroposophischer Therapien, psychologischer Verfahren, einer Kreativtherapie oder körperbezogener Behandlungen geschieht, ist nicht so entscheidend. Viel wichtiger ist, dass die Frauen spüren, dass sie sich selber etwas Gutes tun und die Therapie ihnen hilft.

Trainingskonzepte und -programme

Sport in der Krebsnachsorge ist ein zielgruppengemässes Übungsprogramm, in dem die Schwerpunkte auf Bewegung, Spiel und Spass, Körperwahrnehmung

und Koordination liegen. Hierzu kann das Fitnessstudio einen grossen Beitrag bezüglich benötigter Infrastruktur und kompetenter Betreuung leisten.

So bietet beispielsweise die „Krebsliga Schweiz“ (www.krebsliga.ch) regelmässig Kurse für Krebsbetroffene an. In einer geführten Gruppe pflegen die Betroffenen auch den sozialen Faktor, der nicht zu unterschätzen ist.

Für das Kraft- und Koordinationstraining bieten sich besonders Bewegungen

im Wasser, Tänze, Group Fitness sowie auch asiatische Bewegungskünste wie Tai-Chi, Qi-Gong oder Yoga an. Diese stellen für Brustkrebspatientinnen angenehme und gleichzeitig wirkungsvolle Bewegungsformen dar und können durch eine gezielte Kräftigungs- und Atemgymnastik ergänzt werden.

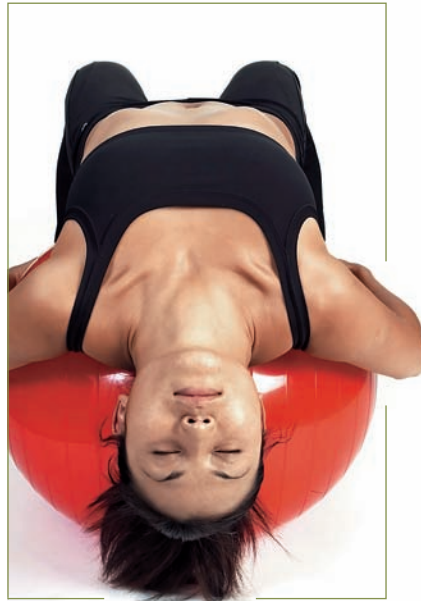
Krafttraining an den Grossgeräten ist noch nicht ausreichend erforscht. Beim Üben und Trainieren sind grundsätzlich alle Bewegungsrichtungen und ebenso al-

Brustkrebs

- Brustkrebs ist die häufigste Krebsart bei Frauen.
- Jährlich erkranken in der Schweiz 5.300 Frauen daran.
- 1.500 Patientinnen sterben jedes Jahr an Brustkrebs.
- Von 100 Schweizerinnen erkranken acht im Verlaufe ihres Lebens.
- Dank verbesserter Therapiemöglichkeiten ist die Sterblichkeit bei jüngeren Frauen in den letzten Jahren zurückgegangen.
- Obwohl Brustkrebs vorwiegend bei Frauen auftritt, erkranken jährlich auch 13-50 Männer daran.
- Wie bei den Frauen auch ist die genaue Ursache unbekannt.
- Die weiblichen Brüste bestehen in erster Linie aus Fettgewebe und Milchdrüsen. Brustkrebs geht von den Zellen der Milchdrüsen aus.
- Brustkrebs kann sich durch verschiedene Symptome bemerkbar machen. Am häufigsten entdecken die betroffenen Frauen selbst einen harten Knoten in der Brust. Andere Symptome sind Veränderungen der Haut wie Rötungen oder „Orangenhaut“, Ausfluss aus der Brustwarze oder sogenannte „Einziehungen“, bei denen eine kleine Delle in der Brust entsteht.



Leichtes Krafttraining ist sinnvoll. Grundsätzlich gilt bei Brustkrebspatientinnen: sanfte, fließende und rhythmische Bewegungen mit dem betroffenen Arm sind empfehlenswert.



Entspannungs- und Atemübungen (z.B. Tai-Chi, Qi-Gong oder Yoga) stellen für Brustkrebspatientinnen eine Ergänzung zum Krafttraining dar.

Fakten zu Krebs

- Krebs ist ein Sammelbegriff für verschiedene Krankheiten mit gemeinsamen Merkmalen:
- Ursprünglich normale Gewebezellen vermehren sich unkontrolliert – sie werden zu Krebszellen.
 - Krebszellen wachsen in gesundes Gewebe ein und schädigen es.
 - Krebszellen können sich von ihrem Entstehungsort lösen und an anderen Stellen im Körper Ableger bilden (Metastasen).
 - Bei den meisten Krebsarten bilden die Krebszellen eine Geschwulst. Bei anderen Krebserkrankungen breiten sie sich über die Blut- oder Lymphbahnen im ganzen Körper aus.

le sanften, fließenden sowie rhythmischen Bewegungen mit dem betroffenen Arm zu empfehlen. Das Öffnen und Schließen der Hände über Kopf regt die sogenannte Muskelpumpe zur Linderung eines Lymphödems (eine sicht- und tastbare Flüssigkeitsansammlung im Zwischenzellraum) an und sollte in keiner Bewegungseinheit fehlen.

Ziele von Bewegung und Sport bei Brustkrebs

- Vermeidung von Muskelverkürzungen im Schulter-Armbereich.
- Ausgleich des Kraftdefizits (Rechts-links-Vergleich).
- Verminderung der Bewegungseinschränkung.
- Vorbeugung sowie Behandlung der Osteoporose (Knochenschwund).

- Verbesserung der allgemeinen Fitness.
- Förderung des Selbstwertgefühls und damit Bekämpfung des Gefühls einer „Entweiblichung“.
- Bekämpfung des Müdigkeits-Syndroms.

Fazit Bewegung und Sport fördern die Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden, die Zufriedenheit sowie das Selbstvertrauen und vertreiben die Müdigkeit (Müdigkeits-Syndrom bei Krebspatienten). Durch regelmässige, wohl dosierte körperliche Betätigung wird nachweislich das Immunsystem gestärkt.

Zahlreiche Studien haben bewiesen, dass Sport massiven Einfluss auf die Stimmung hat. So verordnet man depressiven Menschen, was bei Krebspatienten häufig vorkommt, Bewegungstherapien, weil die regelmässige Bewegung die emotionale Stabilität verbessert und zur Vernetzung der Gehirnzellen beiträgt (Synapsen).

Bewegungsmangel erhöht das Risiko einiger Krebsarten, aber auch von Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Osteoporose, leichten Depressionen, Rückenschmerzen und Bluthochdruck.

Regelmässige Bewegung hingegen senkt beispielsweise das Risiko von Darm- und Brustkrebs.

Dies sind nur einige Gründe, die für mehr Bewegung und Fitness sprechen.

Claudia Romano

Praxisübungen

Unter fachkundiger Betreuung können folgende gymnastische Übungen (Flexibilität, Kraft, Koordination) kombiniert in die Praxis umgesetzt werden:

Übung 1: Flexibilität

- Rückenlage, aufrechter Sitz oder Stand
- Brustbein nach vorne oben anheben
- Hand der betroffenen Seite „cremt“ gegenüberliegende Schulter ein
- Ellenbogen möglichst auf Schulterhöhe heben
- Mit dem Ausatmen den Arm gestreckt zur Seite führen
- Hand hochziehen, Fingerspitzen zeigen Richtung Decke
- Handinnenfläche nach aussen schieben
- Spannung halten
- Seitenwechsel

Wirkung: Schulung der Sensomotorik, Dehnung der Brust- und Armmuskulatur

Bitte beachten: Heben des Brustbeins beachten

Übung 2: Kraft

- Rückenlage oder Sitz
- Handtuch zusammenrollen und schulterbreit halten (Theraband auch möglich, elastischer Widerstand)
- Hände ziehen nach aussen
- Arme sind leicht gebeugt
- Mit dem Einatmen das Handtuch zum Brustkorb hochziehen
- Mit dem Ausatmen das Handtuch Richtung Decke strecken
- Zurück: einatmend beugen und ausatmend die Arme ablegen

Wirkung: Kräftigung der vorderen und seitlichen Schultermuskulatur, Kräftigung des Trapezmuskels, Dehnung der Brustmuskulatur

Bitte beachten: Hohlkreuz im Hals- und Lendenbereich (als Lernhilfe Lordosekissen unter LWS platzieren)

Übung 3: Koordination mit Seil

- Aufrechter, gerader Stand
- Seil kreist seitlich (Halbkreis) neben dem Körper, vorwärts und rückwärts
- Kreisen des Seils mit Gehen verbinden
- Rhythmus finden (in Kombination mit Musik)

Wirkung: Verbesserung der Koordination, Dehnung der Brustmuskulatur, Kräftigung der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur

Bitte beachten: Impuls zum Schwingen des Seiles erfolgt aus dem Handgelenk, Ausweichbewegungen vermeiden



Claudia Romano ist als Eidg. Dipl.-Turn- und Sportlehrerin Ausbildungsleiterin Group Fitness bei S.A.F.S (swiss academy of fitness and sports) und hat dort die Bereichsleitung Dance Academy sowie die Leitung der Qualitätssicherung inne. Zusätzlich hat die internationale Presenterin einen Lehrauftrag am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel und gilt als Expertin für Gymnastik und Tanz. www.claudiaromano.com