

25.01.2020 16:00 - 16:30 Uhr: PTA-Tagung: Sport und Krebs

Sport- und Bewegungstherapie bei Krebs

Jannike Salchow

Das Wissen über die Notwendigkeit bewegungstherapeutischer Aktivitäten während der Therapie, in der Rehabilitation und Nachsorge onkologischer Patienten hat sich inzwischen durchgesetzt. Derweil existiert eine Vielzahl von Studien, die den positiven Nachweis von Bewegungstherapie auf die physische und psychische Verfassung von Krebspatienten beschreiben. Metaanalysen und systematische Übersichtsarbeiten haben gezeigt, dass Bewegungsinterventionen zu einer Verbesserung der kardiovaskulären Fitness, Kraft- und Ausdauerfähigkeit sowie Lebensqualität, Fatigue und weiteren physiologischen und psychosozialen Faktoren bei Krebsüberlebenden führen.

Im Rahmen des Settings der Akut-Klinik konnte dargestellt werden, dass Bewegung und auch ein spezifisches Training während der medizinischen Therapie, z.B. einer Chemotherapie, Bestrahlung und Antihormontherapie möglich ist. In den vergangenen Jahren hat die verbesserte Datenlage dazu geführt, dass die onkologische Bewegungstherapie zunehmend personalisiert und gezielt auf die krankheits- und therapiebedingten Nebenwirkungen eingehen konnte. Ein Beispiel dafür ist die Fatigue-Problematik, ein Zustand der dauerhaften Erschöpfung. Hierbei konnte gezeigt werden, dass besonders Bewegungsprogramme mit einem Ausdauer- und/oder einem Krafttraining, eine Fatigue positiv beeinflussen konnten. Ein weiterer Ansatzpunkt der Bewegungstherapie ist die Polyneuropathie. Hier lieferten erste wissenschaftliche Ergebnisse Indizien dafür, dass ein Sensomotoriktraining positive Auswirkung auf die Polyneuropathie in den Füßen hatte. Darüber hinaus wurden positive Effekte von Bewegungsinterventionen auf das sekundäre Lymphödem, auf eine mögliche Harninkontinenz und auf Nebenwirkungen der Antihormontherapie wie Gelenkschmerzen (Arthralgien) beobachtet. Ebenso kann Bewegung psychosoziale Effekte aufzeigen, welche das Wohlbefinden und die Lebensqualität der betroffenen Patienten verbessern.

Wichtig für die Wirksamkeit der Bewegung ist die individuelle Ausrichtung des Programmes auf den Patienten. Denn je nachdem, welche Nebenwirkung vorliegen, sollte das Bewegungsprogramm und die Intensität konkret angepasst werden.