

BEWEGUNG FÜR TUMOR-PATIENTEN



Von **ILONA BAUM**, Pflegeexpertin für Brusterkrankungen und **JACQUELINE GRÄBNER**, Teamleitung Pflege des OnkoZentrums, Klinik St. Anna



Fatigue-Syndrom - ein Teufelskreis

BIS VOR ZEHN JAHREN LAUTETE DIE ÜBLICHE EMPFEHLUNG FÜR MENSCHEN MIT TUMORERKRANKUNGEN: RUHE UND SCHONUNG. JETZT WEISS MAN ES BESSER: KÖRPERLICHE AKTIVITÄT TUT GUT.

Madeleine Käslin atmet tief aus. Die Bewegungsabläufe tun ihr gut. Sie hat Vertrauen in ihren Körper gefasst und stärkt ihn ganz bewusst. Die Onkologie-Patientin bewegt sich wöchentlich, so auch im Kurs von Marianne Baummeister «Bewegung und Sport bei Krebs».

Bewegung tut gut - vor allem auch während und nach einer Krebstherapie. Betroffene stellen sich jedoch Fragen wie: «Kann mein Körper diese Belastung überhaupt aushalten? Könnte Sport meine Erkrankung vielleicht sogar verschlimmern?».

FATIGUE-SYNDROM

Die Krebserkrankung und -behandlung führt oft zu einer Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität. Die reduzierte Belastbarkeit und anhaltende Müdigkeit, die ein Gefühl von emotionaler, geistiger und auch körperlicher Erschöpfung hinterlassen kann, bezeichnet man als «Fatigue». Das Fatigue-Syndrom tritt bei zwei Dritteln der Krebspatienten im Verlauf ihrer Therapie auf. Wie ausgeprägt die Beschwerden sind, hängt sehr stark von der Behandlung ab. Wissenschaftliche Untersuchungen mit Betroffenen konnten aufzeigen, dass sich die physische und psychische Verfassung durch körperliche Aktivität verbessert.

«ICH BIN DANKBAR, DURCH REGELMÄSSIGE BEWEGUNG SELBER AUCH EINEN TEIL AN MEIN WOHLBEFINDEN BEIZUTRAGEN.»



Eine Bewegungstherapie bei Krebs kommt leider auch heute noch oft zu kurz. Dies, weil Ärzte und Pflegepersonal häufig davon überzeugt sind, dass Schonung die beste Therapie ist. Es ist jedoch erwiesen, dass diese Erschöpfungsspirale durch regelmässige Bewegung unterbrochen und eine bessere Bewältigung der therapiebedingten Beschwerden erreicht werden kann. Das Immunsystem, die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag und Beruf sowie das psychische Wohlbefinden werden unterstützt. Das Training sollte an die jeweilige Situation angepasst sein. Betroffene lernen schnell, was sie ihrem Körper zumuten können und was ihm gut tut.

POSITIVE EFFEKTE VON BEWEGUNG

Ausdauertraining spielt bei der Behandlung von Krebskranken eine grosse Rolle, denn es kann leicht umgesetzt werden und hat viele positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit, das Körpergefühl und die seelische Situation. Besonders Sportarten in einer Gruppe können die Motivation fördern und die Isolation verringern. Zudem lautet die Devise: Bewegung in den Alltag bringen. Bereits eine leichte sportliche Aktivität drei bis vier Mal in der Woche (z. B. Walking, Wandern, Schwimmen, Velo fahren) kann die Beschwerden reduzieren. Durch die Verbesserung der Körperkräfte steigt der Lebensmut und ein positives Körperempfinden kehrt zurück.

BEWEGUNGS-INITIATIVE «ONKO-REHA»

In Zusammenarbeit mit der Krebsliga Zentralschweiz bietet die Klinik St. Anna ihren Patienten ein gemeinsames Bewegungs- und Entspannungsprogramm an. Das Angebot beinhaltet bereits ein körperliches Aufbautraining sowie medizinische Bewegungstherapie. Zusätzlich bietet in diesem Rahmen Marianne Baumeister – sie verfügt über eine entsprechende Ausbildung sowie langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Krebspatienten – den Kurs «Bewegung und Sport bei Krebs» in Luzern an.

In Planung ist eine Onko-Walking-Gruppe, deren Kursleiter speziell ausgebildet sind und in engem Kontakt mit den Ärzten stehen. Yoga- und Entspannungskurse runden die Onko-Reha ab. Die Kosten werden teilweise von der Krankenkasse übernommen.

Madeleine Käslin bleibt dran. Seit ihrer Erkrankung vor neun Jahren ist sie regelmässig in Bewegung. Sie sagt: «Für mich gelten andere Massstäbe als früher. Aber auch die sind gut. Hauptsache ist, dass es läuft – zwar nicht immer rund, aber oval ist auch schön.»

KONTAKTE



ILONA BAUM

Pflegeexpertin für Brusterkrankungen

ilona.baum@hirslanden.ch

BRUSTZENTRUM KLINIK ST. ANNA

St. Anna-Strasse 32, CH-6006 Luzern

T +41 41 208 33 33

brustzentrum.stanna@hirslanden.ch



JACQUELINE GRÄBNER

Teamentwicklung Pflege des OnkoZentrums, Klinik St. Anna

jacqueline.graebner@hirslanden.ch

ONKOZENTRUM LUZERN

KLINIK ST. ANNA

St. Anna-Strasse 32, CH-6006 Luzern

T +41 41 208 32 16

onkozentrum.luzern@hirslanden.ch