Bewegung bei Krebs

Timo Niels, Centrum für Integrierte Onkologie Köln Bonn, Universitätsklinikum Köln

Es hat sich etwas getan. Wo man vor Jahrzehnten noch Ruhe und Schonung empfahl, zeigt heute eine überzeugende wissenschaftliche Datenlagen, dass Bewegungstherapie und körperliche Aktivität sowohl in der Nachsorge, aber auch während der medizinischen Therapie von Krebspatienten machbar und sinnvoll ist[1].

Durch regelmäßige körperliche Aktivität soll der negative Kreislauf des Bewegungsmangels durchbrochen und die daraus entstehenden Komplikationen vermieden werden. Mehr noch, können spezifische Bewegungsinhalte einige Nebenwirkungen der medizinischen Therapie positiv beeinflussen.

Ein Beispiel dafür ist die Fatigue-Problematik, ein Zustand der dauerhaften Erschöpfung. Hierbei zeigten sich besonders Bewegungsprogramme mit einem Ausdauer- und/oder einem Krafttraining fähig, eine Fatigue positiv zu beeinflussen und das auch während der medizinischen Therapie. Allgemein gilt: Je stärker die Fatigue und Erschöpfung ausgeprägt ist, desto geringer sollten die Intensitäten der Bewegung sein. Bei einer starken Fatigue kann unter Umständen ein leichter Spaziergang (ggf. mit Pausen) schon einen positiven Reiz zur Linderung der Fatigue erzielen.

Ein weiterer Ansatzpunkt der Bewegungstherapie ist die Polyneuropathie: Hier liefern erste wissenschaftliche Ergebnisse Indizien dafür, dass Bewegungsprogramme mit Zunahme eines Sensomotoriktraining positive Auswirkung auf die Polyneuropathie in den Füßen nehmen können[2]. Ein Sensomotoriktraining beinhaltet zumeist Gleichgewichts- und Balance-Übungen. Ebenso kann Bewegung psychosoziale Effekte aufzeigen, welche das Wohlbefinden und die Lebensqualität der betroffenen Patienten verbessern[3].

Zusammengefasst kann Folgendes gesagt werden: Bewegung auch während einer Krebserkrankung ist möglich und zu empfehlen. Die Form und Intensität der Bewegung sollte in einem Dialog mit dem behandelnden Onkologen abgestimmt werden und frühestmöglich nach der Diagnosestellung begonnen werden.

Literatur: [1] Schmitz KH, Courneya KS, Matthews C et al. American Collegeof Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. Med Sci Sports Exerc 2010; 42: 1409–1426 [2] Streckmann F, Zopf EM, Lehmann HC et al. Exercise intervention studies in patients with peripheral neuropathy: a systematic review. Sports Med 2014; 44: 1289–1304 [3] Steindorf K, Schmidt ME, Zimmer P (2018) Sport und Bewegung mit und nach Krebs – wer profitiert, was ist gesichert? In: Deutsche Medizinische Wochenschrift. 143: S.309-315.