



SPORT UND BEWEGUNG BEI THROMBOSE

Informationen für Krebspatienten

LEO[®]



1. Sport und Bewegung – wichtig bei Krebs und Thrombose	4
2. Die Entstehung von Thrombosen	5
3. Bewegung und Sport – unverzichtbar für die Genesung	7
4. Bewegung und Sport als Therapiebaustein	9
5. Spezielle Übungen bei Thrombosen	11
6. Professionelle Beratung	13
7. Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer fördern	14
8. Bewegung und Sport bei unterschiedlichen Krebserkrankungen	16
9. Hilfreiche Adressen	20
10. Glossar und Abkürzungen	21
11. Bewegungs- und Sporttagebuch	22

Diese Schrift ist für Patienten und medizinische Laien gedacht. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sie ersetzt nicht das Gespräch mit dem Arzt und/oder Sporttherapeuten.

1. Sport und Bewegung – wichtig bei Krebs und Thrombose



„Regelmäßige Bewegung ist Prophylaxe und Therapie gleichermaßen“

Bei der Diagnose Krebs denkt zunächst wohl niemand an Sport und Aktivität. Und ebenso wenig, wenn zusätzlich eine Thromboseerkrankung festgestellt wurde. Zum einen geht es darum, mit der neuen Situation klarzukommen, zum anderen steht natürlich die Behandlung im Vordergrund: Gesund werden ist das Ziel, und nicht Freizeitvergnügen. Letztgenanntes stimmt zwar – aber doch nicht ganz.

Eine Krebserkrankung belastet den Körper durch die Auswirkungen der Therapie und die gegebenenfalls notwendigen Operationen. Bewegungsmangel ist oft unmittelbar die Folge. Bei einer Krebserkrankung ist es aber erforderlich, den Körper möglichst schnell wieder zu mobilisieren – und das nicht nur wegen des positiven Einflusses auf die Krebserkrankung, sondern auch, um die häufig damit verbundenen Venenthrombosen zu vermeiden. Dasselbe gilt auch für bereits bestehende Thromboseerkrankungen. Die Mobilität des Patienten ist grundlegend für eine Thrombosebehandlung – gerade nach dem Klinikaufenthalt. Viele Experten befürworten inzwischen sogar eine Mobilisierung bei frischen Thrombosen im Oberschenkel- und Beckenbereich.

Sport unterstützt die Genesung!

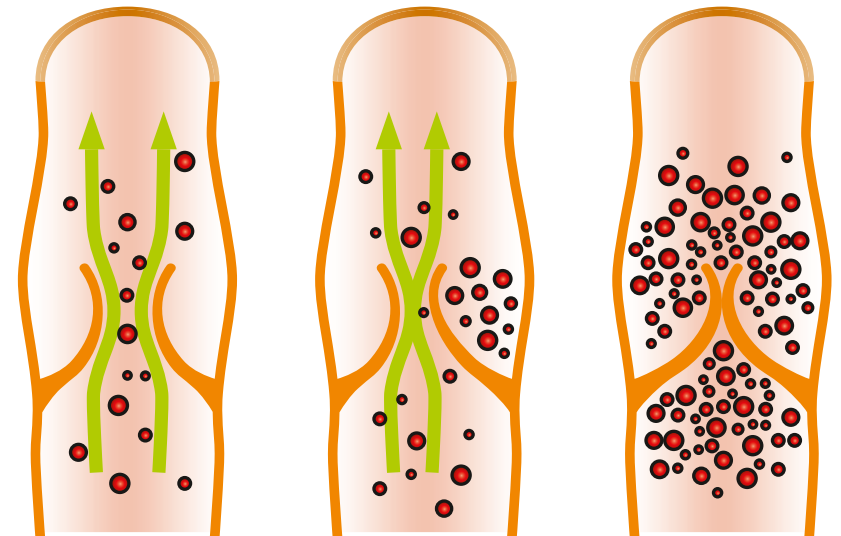
Diese Broschüre soll zeigen, dass Sport bei Krebs mit Thrombose gut tun und sogar Spaß machen kann. Sport kann Sie bei der Bewältigung beider Erkrankungen unterstützen. Denn durch Bewegung kann Folgeschäden und erneuten Blutgerinnseln oder Gefäßverstopfungen vorgebeugt werden.

2. Die Entstehung von Thrombosen

Die Blutgerinnung ist ein lebenswichtiger Schutzmechanismus, indem bei Verletzungen die Blutung zum Stillstand gebracht wird, um Blutverlust zu vermeiden. Gerät dieser Mechanismus jedoch durch verschiedene Ursachen außer Kontrolle, kann es zu einer Gerinnselbildung kommen, der Thrombose.

Unter einer Thrombose versteht man die Einengung oder Verstopfung eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel oder einen Blutpfropf (Thrombus), wodurch der Blutfluss behindert wird. Im schlimmsten Fall kann diese Thrombose zum Verschluss großer Organ-versorgender Blutgefäße oder einer Lungenembolie führen.

Mit sportlicher Betätigung können Sie dem (Wieder-)Auftreten einer Thrombose vorbeugen und zudem Folgeleiden der Thrombose entgegenwirken.



Vene mit Venenklappen und normalem Blutfluss

Beginnende Thrombusbildung, eingeschränkter Blutfluss

Verschluss der Vene durch einen Thrombus

3. Bewegung und Sport – unverzichtbar für die Genesung

Thrombose und Krebs – Wie hängt das zusammen?

Was viele nicht wissen: Thrombosen gehen häufig mit einer Tumorerkrankung einher. Die Thrombose kann sogar auf das Vorliegen eines Krebses hindeuten – selbst in einem sehr frühen Stadium. Der Grund: Krebserkrankungen können zu einer Veränderung in der Blutzusammensetzung führen. Deshalb liegt, abhängig von der Tumorart, das Thrombose-Risiko bei Krebspatienten bei bis zu 30 Prozent. Auch die Krebstherapie selbst kann die Neigung zu Blutgerinnseln erhöhen. Das allgemeine Risiko von Tumorpatienten, an einer Thrombose zu erkranken, ist daher um das Vier- bis Sechsfache erhöht.

Der Zusammenhang zwischen einer vorhandenen oder überstandenen Krebserkrankung und dem Risiko für eine Thrombose ist den Betroffenen oft gar nicht bekannt. Wenn Sie sich speziell über dieses Thema informieren wollen, können Sie die Broschüre „Thromboseerkrankungen – Informationen für Krebspatienten“ bei uns anfordern. Die Adresse finden Sie am Ende dieser Broschüre. Nähere Informationen dazu finden Sie zudem auf unserer Patienten-Website.



Vor Jahren ging man noch davon aus, dass es nach Auftreten einer Thrombose oder auch im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung und deren Therapie das Wichtigste sei, sich auszuruhen und körperliche Anstrengungen zu vermeiden. Diese Ansicht hat sich grundlegend geändert. Mobilisierung und aktive Sporttherapie sind heute etablierte Bestandteile der Rehabilitation. Sport



ist gut für die Beweglichkeit, fördert die körperliche Fitness und kann sogar glücklich machen! Die Art, Intensität und Dauer der sportlichen Betätigung muss aber an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden, um positive Wirkung zu entfalten. Allgemein gilt: Zu wenig Belastung kann zu Abbau im Knochengestüt oder in der Muskulatur und zu einer Verlangsamung der Blutströmung in den Venen führen, zu hohe Belastung jedoch zu Verletzungen.

Wir möchten Ihnen zeigen, wie sich Sport positiv auswirken kann und wie Sie ihn betreiben können, wie Sie damit beginnen, wo Sie Unterstützung bekommen können und ob Sie Sport lieber alleine oder in der Gruppe betreiben sollten. Aber auch, was Sie beachten sollten hinsichtlich Ihrer Erkrankung, einer möglicherweise vorhandenen Thrombose und Ihrer persönlichen Gesamtverfassung.

Diese Broschüre ersetzt jedoch in keinem Fall das Gespräch mit dem Arzt und Therapeuten. Denn gerade bei einer Krebserkrankung mit einhergehender Thrombose müssen die körperlichen Aktivitäten individuell auf den Patienten zugeschnitten werden.

Generell gilt:

Die Krebserkrankung und deren Behandlung hinterlassen ihre Spuren. Es ist also ganz normal, wenn Sie müde und erschöpft sind, denn Ihr Körper leistet schwere Arbeit. Doch: Ausruhen und Aktivität haben gleichermaßen ihre Berechtigung. Achten Sie deshalb stets auf die Ausgewogenheit!

Wir möchten Sie motivieren, trotz aller Einschränkungen auch sportlich am Leben teilzunehmen. Genießen Sie das, was Sie tun – und tun Sie es!



Bewegung führt zu gesteigerter körperlicher Leistungsfähigkeit, die sich wiederum positiv auf die seelische Verfassung und das körperliche Wohlbefinden auswirkt. Deshalb bezeichnen Fachärzte Sport auch als Medikament mit noch ungeahnten Möglichkeiten.

Training hilft also nicht nur, die Bewegung zu verbessern und zu erhalten, sondern trägt darüber hinaus dazu bei, das Immunsystem zu stärken und Mangelerscheinungen vorzubeugen. Durch Sport können zudem Nebenwirkungen der Chemo-Therapie wie Übelkeit oder chronische Erschöpfung (Fatigue) abgeschwächt und Veränderungen am Blutbild sowie Kreislaufschwächen positiv beeinflusst werden.

Zusätzlich kann das Osteoporose-Risiko, das bei manchen Therapieformen auftritt, erheblich gesenkt werden. Bewegungsmangel dagegen kann sogar die Gesamtverfassung von Patienten verschlechtern und den Genesungsprozess beeinträchtigen. Bei tiefen Thrombosen besteht z. B. die Gefahr von Spätfolgen, wie einem Venenverschluss.

Früher Beginn

Angepasster Sport wird immer häufiger bereits während der Chemotherapie (kurz: Chemo) von Experten als sinnvoll angesehen. So wurde Bewegungstraining auch schon unter aggressivster Therapie erfolgreich durchgeführt. Nur unmittelbar am Behandlungstag sollte eine Pause eingelegt werden.

Eine Thromboseerkrankung und -behandlung – z. B. mit täglichen Spritzen – ist ebenfalls kein Hinderungsgrund für sportliche Betätigung.



Unmittelbar vor oder nach einer Operation oder Thrombusentfernung ist Sport zwar nicht anzuraten, aber in Absprache mit Ihrem Arzt ist es empfehlenswert, so früh wie möglich mit körperlicher Aktivität zu beginnen.

Mache ich Sport besser allein oder in der Gruppe?

Neben den positiven Effekten sportlicher Betätigung auf die körperliche Gesundheit bietet Sport auch die Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen.

Zu Beginn der Krebserkrankung, wenn Sie z. B. noch geschwächt sind von der Operation und/oder Chemotherapie, kann es sein, dass Sie lieber alleine Sport treiben möchten, weil Sie vielleicht befürchten, nicht mithalten zu können. Setzen Sie sich bitte nicht unter Druck! Sobald Sie sich etwas erholt haben und wieder mobil sind, kann Sport in der Gruppe großen Spaß machen und man knüpft neue Kontakte, die den Alltag bereichern können.

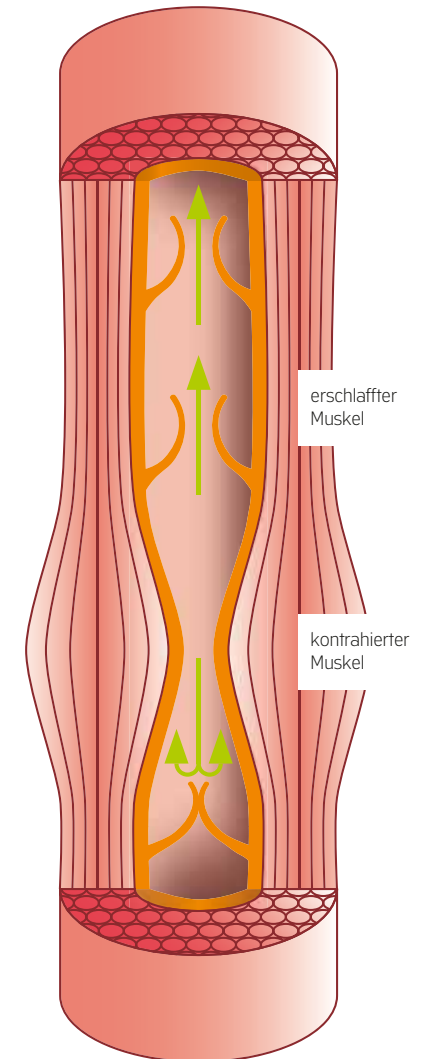


Sportgruppen können nach einem Klinikaufenthalt eine große Unterstützung sein, nicht zuletzt, weil man sich Terminen und Verabredungen mit Trainingspartnern meist eher verpflichtet fühlt als nur sich selbst.

Muskel-Venen-Pumpe betätigen

Bei allen Ausdauersportarten wie (Spazieren-) Gehen, Laufen, Radfahren oder Schwimmen wird die Beinmuskulatur beansprucht und übt dadurch Druck auf die Venen aus. Durch Betätigung der „Muskel-Venen-Pumpe“ wird der Rücktransport des Blutes zum Herzen verbessert, also der Blutfluss in den Beinvenen beschleunigt, und somit der Entstehung von Blutgerinnseln vorgebeugt.

Auch bei Krafttraining wird die Blutpumpe angeregt. Die Frage „Krafttraining bei einer Thrombose“ muss individuell betrachtet werden – hier gilt es, Maß zu halten und keinen zu hohen Druck erzeugen, weil die Bluttransportkapazität in den betroffenen Gefäßen eingeschränkt sein könnte.



Leichte Venen-Übungen für Zwischendurch

Zehenstand: Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine und heben Sie langsam die Fersen vom Boden (Sie können sich gerne mit den Händen abstützen). Verteilen Sie dann das Gewicht auf die Großzehenballen. Sie verspüren so meist ein leichtes Ziehen in der Wadenmuskulatur. Senken Sie langsam die Fersen auf den Boden ab, entspannen Sie Ihre Muskulatur und machen eine kurze Pause. Wiederholen Sie die Übung etwa 3–4 mal.

Wadendehnung: Sie können durch Wadendehnung die Beweglichkeit im Fußgelenk stärken, indem Sie sich in Schrittposition an eine Wand oder Tür stellen. Die hintere Fußspitze zeigt dabei nach vorne. Die Beine sind gestreckt. Beugen Sie das hintere Knie sanft nach vorne. Wichtig: Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden! Lockern Sie anschließend die Beinmuskulatur und wiederholen Sie diese Übung 5–10 mal pro Bein.

Beinschwüngen: Die Beine werden abwechselnd leicht nach vorne und hinten geschwungen. (Sie können sich dabei festhalten). Die Übung sollte 1–2 Minuten durchgeführt werden.

Gehen und Treppensteigen: Benutzen Sie so oft wie möglich die Treppe, statt den Aufzug, und gehen Sie im Alltag regelmäßig zu Fuß. Steigern Sie dabei nach und nach die Wegstrecke.



Viel Spaß beim Trainieren!

Auch wenn es erstaunlich klingt: Sport ist bei fast jeder Tumorerkrankung und in fast jedem Stadium möglich. Eine gründliche Untersuchung, ein so genannter Check-up, ist die Grundlage, auf der Ihr Arzt gemeinsam mit Ihnen und z. B. in Kooperation mit einem Sportmediziner oder qualifizierten Trainer herausfinden kann, welche Sportart für Sie gut ist und mit welcher Intensität Sie aktiv werden können.



Ihr betreuender Arzt wird zudem Ihr persönliches Thromboserisiko feststellen und dementsprechend mit Ihnen einen Bewegungsplan erstellen, nach dem Sie trainieren können. Zur Vorbeugung einer erneuten Thrombose (Rezidiv) gilt es, stundenlanges Liegen, Stehen oder Sitzen zu vermeiden – sowohl im Krankenhaus als auch zu Hause. Stehen Sie auf, machen Sie Venengymnastik; selbst im Liegen können spezielle Übungen zur Thromboseprophylaxe durchgeführt werden. Generell gilt: Bewegen Sie sich viel, gehen Sie spazieren, und legen Sie zwischendurch öfter mal die Beine hoch, um die Venen zu entlasten. Bei tiefen Thrombosen im Rumpfbereich sind Sportarten und -geräte, die eine eher waagerechte Körperhaltung ermöglichen und nicht viel Druck aufbauen, besonders gut geeignet (z. B. Schwimmen).

Grundsätzlich sollten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gleichermaßen trainiert werden. Unterstützend können Sie durch einfache allgemeine Maßnahmen wie die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit die Fließeigenschaften des Blutes verbessern und somit der erneuten Entstehung von Thrombose aktiv entgegenwirken.

Selbst, wenn Sie sich gut fühlen und sehr motiviert sind, sollten Sie stets im Kontakt mit dem betreuenden Arzt sein. Berichten Sie ihm, wie Sie sich beim Sport fühlen – dabei hilft Ihnen das kleine Sporttagebuch. Damit können Sie Ihr Trainingsprogramm kontrolliert anpassen und ändern.

7. Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer fördern

Eine sportliche „Einheit“ an **Ausdauertraining** mit positivem Effekt sollte etwa 30 bis 45 Minuten dauern – kürzere sportliche Aktivität bringt zumindest keine wirkliche Verbesserung im Ausdauerbereich und ist für das Herzkreislaufsystem und den Stoffwechsel wenig gewinnbringend.

Für ein gesundheitsförderliches **Krafttraining** ist es sinnvoll, in einem Sport-/Fitness-Studio mit qualifizierten Trainern oder mit einem Sportmediziner einen Test zu machen und festzulegen, welche Belastung für Sie angebracht ist. Dort erhalten Sie ein individuelles Trainingsprogramm, mit dem Sie Ihre Muskeln aufbauen und stärken können ohne sich zu überfordern. Bei einer tiefen Beinvenenthrombose ist eine Kompression sinnvoll, ist die Oberschenkel- oder Beckenvene relativ frisch betroffen, ist von Krafttraining eher abzuraten, weil keine stützende Kompression möglich ist. Fragen Sie hierzu jedoch Ihren behandelnden Arzt.

Koordinationstraining können Sie jederzeit und zwischendurch machen, um insbesondere das Zusammenspiel von Nervensystem und Skelettmuskulatur zu fördern. Pendelbewegungen mit den Armen und gebeugtem Oberkörper, Pendelbewegungen mit einem Bein, Stehen auf den Zehenspitzen oder ähnliche Übungen reichen schon aus und bringen zudem den Kreislauf in Schwung.

Bei **Flexibilitäts- und Dehnübungen** achten Sie bitte darauf, keine ruckartigen Bewegungen zu machen, und natürlich gilt auch hier: nicht überdehnen! Etwa 30 Sekunden in einer Dehnposition sind ein guter Mittelwert. Grundsätzlich ist individuell geeignete Bewegung immer gut für den Körper, wenn Sie ein paar Grundregeln befolgen:

- Bewegen Sie sich jeden Tag
 - Lassen Sie es langsam angehen
 - Muten Sie sich nicht zu viel zu
 - Arbeiten Sie nicht gegen einen möglichen Schmerz
 - Sprechen Sie die Aktivitäten mit Ihrem Arzt ab
-
- Wärmen Sie sich vor dem Sport auf
 - Trinken Sie ausreichend vor und nach sportlicher Betätigung
 - Vermeiden Sie den Kontakt bestrahlter Hautstellen mit Schweiß, direkter Sonne oder scheuernden Kleidungsstücken

Aber: Treiben Sie keinen Sport, wenn

- Sie Kreislaufprobleme haben
- Ihnen schwindelig ist
- Sie Fieber haben
- Ihnen übel ist
- Ihr Arzt davon abrät



8. Bewegung und Sport bei unterschiedlichen Krebserkrankungen

Jede Krebserkrankung ist anders. Das gilt nicht nur, wenn man z. B. Brustkrebs mit Darmkrebs vergleicht, sondern auch innerhalb einer Krebsart gibt es große Unterschiede. Nicht jeder Sport ist in jedem Stadium und bei allen Krebserkrankungen der Richtige, es gilt Bewegungsempfehlungen individuell zu betrachten.

Generell gilt, dass Sie nicht überhastet in das Training einsteigen, sondern langsam und sanft beginnen.



Bei der Wahl der geeigneten Sportart und Trainingsmethode sollten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt Rücksprache halten, damit die individuellen Symptome berücksichtigt und die Übungsauswahl entsprechend differenziert werden kann. Dabei spielen neben dem Auftreten einer Thrombose oder Lungenembolie auch Art und Stadium der Krebserkrankung sowie Phase und Nebenwirkungen der Behandlung eine Rolle.

Regeneration

Der gesamte Organismus funktioniert im Wechsel von Belastung und Entlastung, daher sollte auch das Training nach diesem Prinzip gestaltet werden. Gerade nach einer Krebserkrankung ist Ihre Regenerationsfähigkeit in der Regel langsamer als zuvor und die Energiespeicher benötigen mehr Zeit, um sich wieder aufzufüllen.

Legen Sie deshalb mindestens zwei Regenerationstage pro Woche ein, an denen Sie keinen anstrengenden Sport treiben. Dennoch gilt für Thrombosepatienten auch an den Entspannungstagen: „Gehen Sie weiter!“

Die folgenden Beispiele sind keine starren Vorgaben, Sie sollen ein Angebot sein und Ihnen eine Vorstellung von den Möglichkeiten vermitteln:

Bewegung und Sport bei Brustkrebs

Ausdauersportarten sind für Brustkrebsbetroffene mit Thrombose grundsätzlich zu empfehlen, weil die Intensität individuell abgestimmt werden kann (z.B. Wandern, Walking, Radfahren, Schwimmen).

Darüber hinaus können Sie durch regelmäßige körperliche Aktivität bei und nach Brustkrebs folgende Ziele erreichen:

- Vermeidung von Muskelverkürzungen im Schulter- / Armbereich
- Verminderung von Bewegungseinschränkungen
- Angleichung von Kraft und Beweglichkeit in den Armen
- Schmerzminderung
- Verringerung des Lymphödems

Infolge einer Bestrahlungstherapie der Brust oder durch Infusionen kann eine Armenthrombose entstehen – auch hier ist Bewegung sinnvoll, um Spätschäden zu vermeiden und um die Muskelpumpe anzuregen. Umfang und Intensität geeigneter Übungen legen Arzt und Therapeuten mit Ihnen gemeinsam fest.

Bewegung und Sport bei Prostatakrebs

Als Folge einer Prostata-Entfernung treten häufig Inkontinenz oder erektile Dysfunktion auf. Solche Einschränkungen können durch körperliche Aktivität und gezieltes Training gut kompensiert werden:

- Minderung der Inkontinenz und erektilen Dysfunktion
- Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur

Mit den Ausdauerübungen kann abhängig von der Schmerz- und Inkontinenzsituation ca. vier bis sechs Monate nach der OP begonnen werden, mit langsamer Steigerung. Liegt eine Thrombose vor, eignen sich daher zunächst Übungen, die wenig belasten und auch im Liegen vorgenommen werden können.

Folgende Übungen können Sie im Bett liegend durchführen:

- pressen Sie die Kniekehlen auf die Matratze
- wippen Sie mit den Fußspitzen
- heben und senken Sie die Füße, lassen Sie die Füße kreisen
- wechselseitiges An- und Entspannen der Wadenmuskulatur

Bewegung und Sport bei Darmkrebs

Auch für Patienten mit Darmkrebs und Thrombose gilt: Bewegung so schnell wie nur möglich. Nach dem Legen eines Stoma müssen einige Punkte beachtet werden, dann sind viele verschiedene Sportarten und Bewegungsformen möglich. Patienten ohne künstlichen Darmausgang können nach komplikationsfreier vollständiger Abheilung die unterschiedlichsten Sportarten nahezu ohne Einschränkungen ausüben. Ziele von Bewegung und Sport bei und nach Darmkrebs sind:

- Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur
- Förderung der Beweglichkeit des Rumpfes
- Heilung und Vorbeugung von Thrombose

Ideale Aufbau-Sportarten sind z.B. Kräftigungsgymnastik und gezieltes Krafttraining, Tai Chi und Yoga. Auch mit Ausdauersportarten wie Walken, Nordic Walking, Wandern oder Radfahren kann man relativ früh beginnen. Die genannten Sportarten sind zudem für Thrombosepatienten gleichermaßen geeignet.

Bewegung und Sport bei Lungenkrebs

Bei Lungenkrebs treten Thrombosen häufiger auf als bei anderen Krebsarten. Nach der Operation und/oder Chemo-Therapie braucht die Lungenfunktion Training, um stabil und kräftig zu werden, damit der Körper wieder leistungsfähig wird.

Im Zentrum steht also zunächst die Kräftigung der Muskulatur im Rücken und Brustbereich und Optimierung der Körperhaltung, damit die Lunge ausreichend Freiraum hat und nicht gegen unnötige Widerstände arbeiten muss. Einfache Übungen für die Muskelpumpe unterstützen jedoch von Anfang an die Thrombosebehandlung. Fällt das Atmen leichter, sind Ausdauersportarten gut geeignet, die zugleich den Genesungsprozess einer Thromboseerkrankung begünstigen.

Spezielles Training bewirkt:

- Erhöhung der Flexibilität des operierten Gewebes
- Kräftigung der Muskulatur (Bauch und Rücken)
- Erlernen geeigneter Atemtechniken
(insbesondere, wenn Lungengewebe entfernt wurde)

Informationen über Sportgruppen in der Krebsnachsorge erhalten Sie in folgenden Einrichtungen:

- Krankenhäuser
- Krebsberatungsstellen
- Rehabilitationseinrichtungen
- Praxen betreuender Ärzte
- Gesundheitsämter
- Krankenkassen
- Landessportbünde
- Behindertensportverbände
- Sportämter und Sportberatungsstellen der Kommunen

Dysfunktion:

Funktionsstörung

Erektile Dysfunktion:

Erektionsstörung

Fatigue:

Bezeichnung für einen länger andauernden Zustand der Müdigkeit und Erschöpfung

Inkontinenz:

Unfähigkeit etwas zurückzuhalten, z. B. Harninkontinenz

Lungenembolie:

Verstopfung von Lungengefäßen durch losgelöste, fortgeschwemmte Thromben

Prophylaxe:

Vorbeugung

Stoma:

operativ hergestellte Öffnung eines Hohlorgans, z. B. künstlicher Darmausgang

Thrombose:

Blutgerinnsel, das ein Blutgefäß völlig oder teilweise verschließt

Thrombus:

Blutgerinnsel, Klümpchen aus geronnenem Blut

LEO Pharma GmbH

Frankfurter Straße 233

D-63263 Neu-Isenburg

LEO[®]

