

Körperliche Bewegung

bei metastasiertem
Brustkrebs

Informationen für Patientinnen



Vorwort

Liebe Patientinnen*,

das Wissen zu körperlicher Aktivität und Bewegungstherapie bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen hat sich in den letzten Jahren deutlich vermehrt. Dies führte dazu, dass die früher gängigen Empfehlungen zum Bewegungsverbot für Brustkrebspatientinnen mit Metastasen nicht mehr zeitgemäß sind. Auch diese Patientengruppe profitiert sehr von gezielter körperlicher Aktivität und Bewegungstherapie – das zeigen wissenschaftliche Erkenntnisse. Es können somit nicht nur Bewegungsmangelerkrankungen verhindert, sondern auch Nebenwirkungen der medizinischen Therapie und Auswirkungen der Erkrankung abgemildert beziehungsweise reduziert werden. Damit sind Bewegungsinterventionen für Brustkrebspatientinnen im fortgeschrittenen Stadium nicht nur zu empfehlen, sondern absolut notwendig!

Der oft zitierte Satz „Was kann ich selbst für mich tun?“ spielt demnach für alle onkologischen Patientinnen und Patienten eine relevante Rolle mit der Zielvorgabe, eigenständig Bewegungsmangelerkrankungen zu verhindern.

In dieser Broschüre haben wir nun für Sie vor dem Hintergrund der komplexen Situation einer fortgeschrittenen Brustkrebserkrankung spezifische Bewegungsempfehlungen zusammengestellt, die sich an aktuellen Erkenntnissen orientieren. Wir hoffen damit, dass Sie persönlich neben den Fortschritten der medizinischen Therapie auch durch regelmäßige körperliche Aktivität profitieren und so in den gewonnenen Jahren eine gute Lebensqualität erleben.

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute, bleiben Sie in Bewegung!

Ihr
Freerk Baumann

Diese Broschüre wurde inhaltlich in Zusammenarbeit mit Herrn Prof. Dr. Sportwiss. Freerk Baumann, Leiter der AG Onkologische Bewegungsmedizin, Uniklinik Köln, erstellt.

* Sehr selten erkranken Männer an Brustkrebs. Von der Gesamtzahl der Betroffenen sind es ca. 1%. Wir haben uns deshalb dazu entschieden, in der Broschüre die weibliche Ansprache zu verwenden. In jedem Fall sind erkrankte Männer mitgemeint und angesprochen.

Inhalt

6 Das Leben wieder selbst in die Hand nehmen

- 7 Den ersten Schritt machen
- 8 Wenn nicht Sie, wer dann?
- 8 Von passiv zu aktiv
- 9 Den Teufelskreis stoppen!

10 Was Bewegung alles bewirken kann

- 11 Tschüss, Bewegungsmythen!
- 12 Bewegungsmangel vs. Bewegung
- 12 Mobil sein heißt selbstbestimmt bleiben
- 13 Positive Effekte von körperlicher Bewegung

14 Bewegung ja! Aber wie?

- 15 Schritt für Schritt in Bewegung kommen
- 15 Was ist die OTT?
- 17 Bewegung soll Spaß machen
- 18 Spazieren, Rasenmähen, Treppensteigen und Co.
- 19 Wieviel Bewegung ist gut und notwendig?

20 Mein Bewegungsplan

22 Bewegung bei Metastasen, Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen

23 Bewegungsempfehlungen bei Metastasen

- 23 ... in den Knochen
- 24 ... in der Leber
- 24 ... in der Lunge
- 24 ... im Gehirn

25 Meine Übungen

27 Bewegung bei Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen

- 27 Fatigue
- 28 Schlafstörungen
- 28 Schmerzen
- 29 Osteoporose
- 30 Muskelschwund (Atrophie)
- 30 Polyneuropathie

32 Meine Übungsbeispiele

- 34 Meine Notizen
- 35 Impressum

Bitte beachten Sie, dass die in dieser Broschüre aufgeführten Angaben und Hilfestellungen ausschließlich Informationszwecken dienen und keinen Ersatz für Beratungs- oder Behandlungsleistungen oder Empfehlungen durch eine Ärztin bzw. einen Arzt oder eine sonstige Fachkraft des Gesundheitswesens darstellen. Die Informationen dienen keinesfalls der Selbstdiagnose bzw. der Verschreibung und erheben auch keinen Anspruch auf fachliche Vollständigkeit. Alle gemachten Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Das Leben wieder selbst in die Hand nehmen

Die Diagnose „metastasierter Brustkrebs“ war vermutlich zunächst einmal ein ziemlicher Schock für Sie und Ihre Angehörigen. Und mitten in diesem Schock haben Sie dann wahrscheinlich gemeinsam mit Ihrem Behandlungsteam wichtige Therapieentscheidungen getroffen und sich in die Behandlung gestürzt. In dieser ersten Phase nach der Diagnose konzentrieren sich die meisten Patientinnen voll auf die medizinische Behandlung. Welche Therapien Sie auch immer bis hierhin durchlaufen haben – währenddessen waren die Möglichkeiten, Ihr Leben selbst aktiv zu gestalten, womöglich eher gering. An Bewegung oder Sport denken in dieser Erkrankungsphase verständlicherweise nur wenige Patientinnen. Geht es Ihnen da ähnlich?

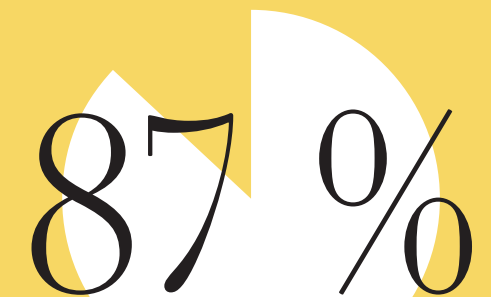
Den ersten Schritt machen

Auch wenn es für Sie etwas verrückt klingen mag, an Ihrer Erkrankung etwas Positives zu erkennen – einen guten Punkt gibt es: Es ist besser, heutzutage an metastasiertem Brustkrebs zu erkranken, als es noch vor ein paar Jahrzehnten der Fall war. Vor nicht allzu langer Zeit sah die Therapie bei metastasiertem Brustkrebs noch ganz anders aus als heute. Wären Sie beispielsweise vor 20 Jahren erkrankt, hätten Sie die Zeit während der medizinischen Therapie vor allem im Bett verbracht. Denn damals dachten Fachleute noch, dass körperliche Aktivität bei metastasiertem Brustkrebs zusätzlich schaden könne.

Dank der intensiven Krebsforschung in den vergangenen Jahrzehnten werden heutzutage jedes Jahr neue Behandlungsmöglichkeiten zugelassen, die nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Überlebenszeit bei metastasiertem Brustkrebs verlängern können. Diese enormen Fortschritte in der Therapie machen metastasierten Brustkrebs zu einer ganz anderen Erkrankung als sie es früher einmal war. Und

darum müssen Patientinnen und Behandelnde jetzt auch ganz anders mit ihr umgehen.

Heute sind sich Expertinnen und Experten einig darüber, dass sich Menschen mit metastasiertem Brustkrebs nicht mehr körperlich schonen müssen. Ganz im Gegenteil: Bewegung sollte ein wichtiger Bestandteil der Therapie sein! Denn nur mit körperlicher Aktivität können die Folgen eines möglichen Bewegungsmangels verhindert werden. Für Sie bedeutet das Umdenken in Richtung Bewegung noch viel mehr: Sie können aus der passiven Rolle der Patientin ein Stück weit austreten und Ihr Wohlbefinden und Ihren gesundheitlichen Zustand aktiv mithilfe von Bewegung und Sport verbessern.



87%

... der Patientinnen mit
metastasiertem Brustkrebs
sind heute fünf Jahre nach der
Diagnose noch am Leben.³

Dadurch haben Sie – anders als früher – heute die Chance, Ihren Therapieverlauf selbst positiv zu beeinflussen. Studien haben gezeigt, dass es ganz entscheidend ist, selbst aktiv zum eigenen Therapieverlauf beizutragen: Je mehr Sie sich in Ihre Therapie einbringen, zum Beispiel durch körperliche Bewegung, desto größer ist der positive Einfluss auf Ihren gesundheitlichen Zustand und damit auf Ihre Lebensqualität.⁴ Wenn das kein Grund ist anzufangen ... machen Sie jetzt den ersten Schritt!

Wenn nicht Sie, wer dann?

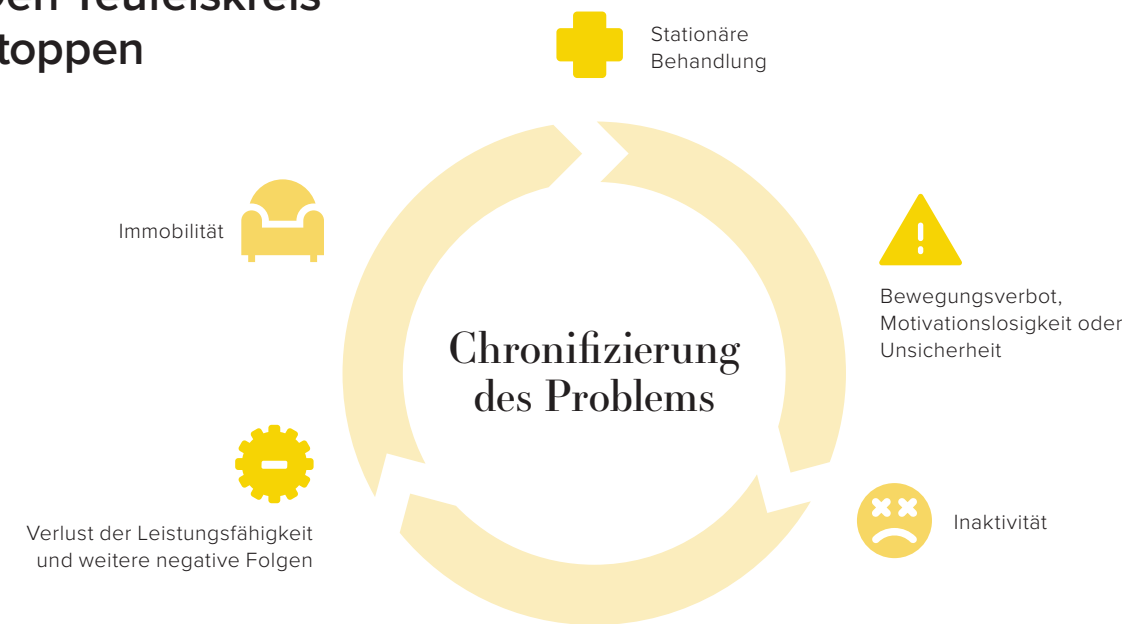
Unser Leben ist geprägt durch die vielen Rollen, die wir tagtäglich erfüllen möchten bzw. müssen. Wir sind (Ehe-) Partnerinnen oder Partner, Berufstätige, Hausfrauen oder -männer, Elternteil, Freundin oder Freund, Tochter oder Sohn und vieles mehr. So schön und erfüllend diese Aufgaben auch sind und wie sehr wir in ihnen aufgehen mögen – viele Menschen nehmen sich dabei nicht ausreichend Zeit für sich selbst und ihr eigenes Wohlbefinden. Erkennen

Sie sich hier wieder? Dann sind Sie jetzt gefragt, Ihre Rollen zu überdenken, zu verändern und anzupassen. Machen Sie sich einmal bewusst, dass nur Sie es sind, die sich ausreichend Zeit für sich selbst einräumen kann. Andere werden es höchstwahrscheinlich nicht tun. Gerade mit einer Erkrankung wie Ihrer ist es wichtig, dass Sie sich genügend Zeit für sich nehmen. Denn so können Sie Ihr Leben – und so auch das Ihrer Ihnen nahestehenden Personen – positiv verändern.

Von passiv zu aktiv

Haben Sie schon einmal genau in sich hineingehorcht und überlegt, was Ihre größten Ängste sind? Für viele Patientinnen mit metastasiertem Brustkrebs sind es beispielsweise diese: Viele haben Angst, durch die Krankheit ihre Selbstbestimmtheit zu verlieren und auf andere angewiesen zu sein. Oder sie befürchten, nicht mehr mobil zu sein und ihren Alltag dadurch nicht mehr selbst organisieren zu können.⁵ Als Folge solcher Ängste ziehen sich einige Patientinnen aus dem sozialen Leben zurück und drohen „in ein Loch zu fallen“. Das ist einerseits verständlich und nachvollziehbar – muss aber andererseits so nicht sein. Entschließen Sie sich jetzt dazu, den passiven Weg, den Ihre Therapie vielleicht bis hierhin mit sich gebracht hat, zu verlassen. Und werden Sie aktiv!

Den Teufelskreis stoppen



Den Teufelskreis stoppen!

Nach der Diagnose wird bei vielen Patientinnen dieser typische Kreislauf in Gang gesetzt: Zunächst ist da der erste Schock. Fragen wie „Wie kann das sein?“, „Warum ich?“ und „Wie soll es nun weitergehen?“ oder auch bloß eine lähmende Leere tun sich auf. Auch Gedanken wie „Warum lässt mein Körper mich so im Stich?“ oder das Gefühl, das Vertrauen in den eigenen Körper verloren zu haben, sind nicht selten. Betroffene können dadurch leicht unsicher und ängstlich werden, den eigenen Körper „einzusetzen“. Die Hemmung vor körperlicher Bewegung kann größer werden und die häufige Folge ist dann: körperliche Inaktivität. Damit beginnt der Kreislauf. Durch den entstandenen Bewegungsmangel kann es zu mehr Begleitscheinungen der Erkrankung und Nebenwirkungen

der medizinischen Therapie kommen, was wiederum die Situation weiter verschlechtern kann. Durch den verschlechterten körperlichen Zustand nehmen die körperliche Aktivität und die Mobilität oft weiter ab und der Kreislauf nimmt Fahrt auf: Bei Betroffenen, die nur noch wenig mobil und selbstständig sind, wird häufiger eine stationäre Aufnahme notwendig. Wer in der Klinik auf der Station liegt, ist häufig noch weniger mobil und aktiv und der Kreislauf oder besser ausgedrückt der „Teufelskreis“ beginnt wieder von vorn. Es sei denn, Sie sagen: „Stopp!“ Denn wenn Sie sich jetzt dazu entschließen, mit gezielter, das heißt gut dosierter und gesteuerter Bewegung zu beginnen, können Sie diesen Teufelskreis durchbrechen.⁶

Was Bewegung alles bewirken kann

Heute ist bekannt und bewiesen: Bewegung ist auch mit metastasiertem Brustkrebs sicher, wirksam und sogar notwendig. Wie bei vielen anderen Dingen im Leben kommt es auch hierbei auf die Art und Weise – oder in Bezug auf Bewegung und Sport besser gesagt: auf die richtige Durchführung – an. Wenn die Bewegung individuell auf Sie und Ihre Situation zugeschnitten ist und gezielt durchgeführt wird, können Sie hiermit viel Gutes bewirken – auch bei metastasiertem Brustkrebs.

Tschüss, Bewegungsmythen!

Bevor Sie sich gleich über die vielen positiven Effekte von Bewegung in Ihrer gesundheitlichen Situation bewusst werden, müssen zunächst ein paar alte „Mythen“ zur Bewegung raus aus dem Kopf. Expertinnen und Experten haben lange Zeit angenommen, dass durch körperliche Aktivität bei metastasiertem Brustkrebs das Risiko für **Knochenbrüche** erhöht ist. Da diese Annahme aber nie durch wissenschaftliche Studien belegt werden konnte, wurde dieser „Mythos“ vollständig verworfen. Heute ist sogar das Gegenteil bewiesen, und zwar: Nicht etwa die Bewegung, sondern der Mangel an Bewegung erhöht das Risiko für eine Osteoporose – und damit für Knochenbrüche. Dabei ist es ganz wichtig, dass die Bewegung korrekt durchgeführt wird und auf die individuelle Situation jeder Patientin abgestimmt und ausgerichtet ist. Wenn Sie sich also gezielt, dosiert und kontrolliert bewegen, kann es durch die Bewegung selbst nicht zu Knochenbrüchen kommen.

Und noch eine gute Nachricht: Es gibt keine wissenschaftlichen Studien, die zeigen, dass es durch körperliche Aktivität zu einem Fortschreiten, einem sogenannten **Progress** der Krebserkrankung kommt. Früher wurde befürchtet, dass Metastasen durch mechanische Reize bei der Bewegung entstehen oder sich lösen und im Körper weiterwandern können. Auch dieser Mythos konnte absolut widerlegt und ausgeräumt werden. Unabhängig davon, wie intensiv Sie sich bewegen und welche Art von Bewegung bzw. welche Sportart Sie durchführen: Die Bewegung führt nicht zu einem Progress Ihrer Erkrankung.



Entspannen

Nutzen Sie die wohltuenden Entspannungseffekte von Thermalbädern, Saunen oder Massagen! Diese sind in der Regel alle unbedenklich.

Dies gilt auch für alle begleitenden **physikalischen Maßnahmen** wie beispielsweise Lymphdrainagen, Saunagänge, Massagen, Hitze-Kälte-Anwendungen, Besuche von Thermalbädern etc. Alle diese Maßnahmen sind vollkommen unbedenklich – auch bei metastasiertem Brustkrebs.

Generell sind alle Sportarten und physikalischen Therapien – auch bei metastasiertem Brustkrebs – bedenkenlos möglich, wenn sie gezielt und geplant durchgeführt sowie angeleitet werden. Besprechen Sie die geplanten Bewegungsformen und physikalischen Therapien trotzdem vorher immer mit Ihrem Behandlungsteam!

Bewegungsmangel vs. Bewegung

Sind Ihnen auch schon Fragen durch den Kopf gegangen, wie beispielsweise: „Warum soll ich mit meiner Erkrankung jetzt auch noch Sport machen?“ Oder Gedanken wie: „Mein Wohlbefinden und meine Lebensqualität kann ich mit vielen Dingen steigern, aber nicht mit Sport“. Mit Gedanken wie diesen wären Sie nicht die Einzige! Um Antworten zu finden, kann es helfen, den „Teufel an die Wand zu malen“ und sich die Folgen eines inaktiven Lebensstils noch einmal vor Augen zu halten. Schnell wird dann deutlich, dass Bewegung nicht nur ein modernes „Lifestyle-Thema“, sondern eine absolute Notwendigkeit ist. Denn ein Bewegungsmangel kann viele negative Folgen auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene nach sich ziehen. Alle Ebenen haben einen großen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.

Bewegungsmangel kann ...

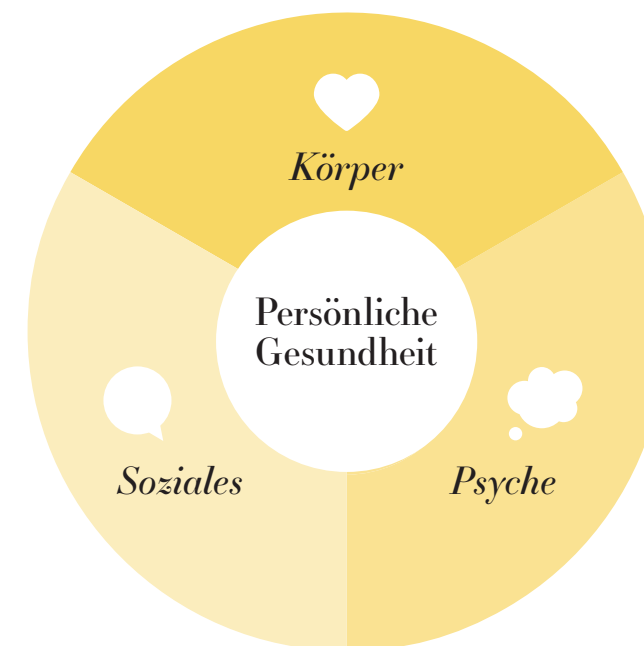
- ▶ auf **körperlicher Ebene** zu Osteoporose, Muskelschwund (Muskelatrophie), einem erhöhten Infektionsrisiko (z. B. Lungenentzündung), Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen), Herz-Kreislauferkrankungen, Haltungsschäden, Schmerzen und Schlafstörungen führen.
- ▶ auf **psychischer Ebene** auf lange Sicht für schlechte Stimmung und Depressionen sorgen.
- ▶ auf **sozialer Ebene** die Mobilität einschränken, wodurch sich viele Betroffene zurückziehen und Gefahr laufen, in eine soziale Isolation zu geraten.

Ist es nicht viel besser, die positiven Wirkungen körperlicher Bewegung zu nutzen, als die negativen Folgen eines Bewegungsmangels in Kauf zu nehmen? Denn eins steht fest: Sie können mithilfe von gezielter und individuell ausgerichteter **Bewegung** auf allen Ebenen profitieren (siehe Abbildung).

Mobil sein heißt selbstbestimmt bleiben

Ein besonders wichtiger Benefit von Bewegung für viele Patientinnen in Ihrer Situation ist der Erhalt oder die Verbesserung ihrer **Mobilität**. Denn nur, wenn Sie mobil sind, können Sie Ihr autarkes und selbstbestimmtes Leben gut aufrechterhalten. Da Ihre Mobilität vor allem von den körperlichen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer und Koordination bestimmt wird, können Sie diese durch körperliche Aktivität stärken und erhalten. Je mobiler Sie sind, umso besser können Sie die Aktivitäten in Ihrem Alltag eigenständig erledigen und die unfreiwillige Abhängigkeit von anderen, die viele andere Menschen mit Ihrer Erkrankung befürchten, vermeiden oder reduzieren. Bewegung kann Ihnen also dabei helfen, selbstbestimmt zu bleiben und damit zu Ihrem Wohlbefinden beizutragen.

Positive Effekte von körperlicher Bewegung



Körper

Auf körperlicher Ebene kann Bewegung:

- Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern
- Die Mobilität erhalten
- Schmerzen verringern
- Fatigue- und Polyneuropathie-Symptome reduzieren
- Das Osteoporose-Risiko senken
- Ein Lymphödem verhindern bzw. die Symptomatik verbessern
- Das Infektionsrisiko und dadurch die Gefahr von Lungenentzündungen senken

Soziales

Auf sozialer Ebene kann Bewegung:

- Eine soziale Isolation vermeiden
- Aktivitäten in Familie, Freundeskreis und Gesellschaft fördern
- Ihre Teilhabe am Arbeitsleben möglichst lange erhalten

Psyche

Auf mentaler Ebene kann Bewegung:

- Ihr Risiko für Ängste, Depressionen, Stress und Schlafstörungen verringern
- Ihr Selbstvertrauen und das Vertrauen in Ihren Körper erhöhen

Bewegen ja! Aber wie?

Sie wissen, dass körperliche Bewegung Ihnen in jedem Fall guttut und haben sich vorgenommen, damit zu beginnen? Dann haben Sie bereits jetzt einen wichtigen Meilenstein erreicht. Nun fragen Sie sich vielleicht noch, wie Sie den richtigen Einstieg in die Bewegung finden können und welche Form der körperlichen Aktivität in Ihrem Falle geeignet ist. Das folgende Kapitel soll Sie auf dem Weg begleiten, der Sie Schritt für Schritt in Bewegung bringt – ohne dass Sie sich Sorgen um mögliche Gefahren von Bewegung und Sport machen müssen.

Schritt für Schritt in Bewegung kommen

Ihr erster Schritt, bevor Sie mit der Bewegung starten können, ist es, mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu klären, wie Ihre körperlichen Voraussetzungen aufgrund der metastasierten Brustkrebserkrankung sind. Denn jegliche Bewegung sollte unbedingt an Ihrer persönlichen Situation ausgerichtet sein. Wenn es keine generellen Einwände oder Bedenken gegen die Teilnahme an einem bewegungstherapeutischen Programm gibt, können Sie starten.

Was ist die OTT?

Sobald Sie die Zusage Ihres Behandlungsteams für ein bewegungstherapeutisches Programm haben, können Sie Kontakt zur sogenannten **Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie (OTT)** aufnehmen. Hier können Sie gemeinsam mit Bewegungstherapeutinnen und -therapeuten Ihr individuelles Bewegungsprogramm erarbeiten. Die Trainingstherapie beginnt in der Regel mit einem Gespräch und einer ersten Geräteeinstellung unter Anleitung der zertifizierten Therapeutinnen und Therapeuten. In dem Gespräch besprechen Sie Ihre onkologische Diagnose, Ihre bisherigen Therapien,

möglicherweise auftretende Nebenwirkungen der Therapien, weitere bewegungstherapeutisch relevante Erkrankungen und Ihre persönlichen Ziele eines körperlichen Trainings. In der OTT steht Ihnen eine Trainingsfläche mit verschiedenen Trainingsgeräten zum Kraft- und Ausdauertraining zur Verfügung. Sie trainieren hier entsprechend Ihrer Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit.

Die OTT richtet sich vor allem an Menschen, die sich mit einer onkologischen Erkrankung derzeit und/oder zukünftig in medizinischer Behandlung befinden. Sie können die OTT aktuell* auch noch für mindestens 12 Wochen nach der medizinischen Therapie im Rahmen der Nachsorge in Anspruch nehmen. Danach besprechen Sie mit dem zertifizierten Fachpersonal, wie Sie zukünftig weiter sportlich aktiv bleiben und zielgerecht weiter trainieren können. Eine Möglichkeit ist z. B. die Fortführung des Trainings bei einer OTT-Therapeutin oder einem OTT-Therapeuten in der Nähe Ihres Wohnortes. Dies ist oftmals in Physiotherapie-Praxen möglich.

Fragen Sie bei Ihrem Behandlungsteam nach, ob in Ihrer Nähe eine OTT angeboten wird.

*Stand 2023



Bewegung soll Spaß machen

Sie möchten lieber erst einmal eigenständig – ohne OTT – mit der Bewegung beginnen? Dann lautet der erste Schritt für Sie: Überlegen Sie sich in Ruhe, welche Form der Bewegung Sie gern machen würden und vor allem, welche Bewegung Ihnen Freude bereitet. Möglicherweise ist dies eine Sportart, die Sie früher einmal betrieben haben. Wichtig zu wissen ist: Es gibt auch bei metastasiertem Brustkrebs heute keine generellen Sportverbote mehr, was die Auswahl der Bewegung bzw. Sportart betrifft – solange Ihre körperliche Situation bzw. die Begleitscheinungen Ihrer Therapie oder Erkrankung nicht dagegensprechen. Wenn Sie früher beispielsweise leidenschaftlich Tennis gespielt haben, können Sie unter Umständen auch jetzt – in angepasster Form – Tennis spielen. Denn Sie können in der Regel jede Sportart und Bewegung in der Durchführung und Intensität so anpassen, dass sie Ihrem körperlichen Zustand angemessen ist. Dies sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt unbedingt besprechen, bevor Sie damit starten.

Eine bekannte Sportart bringt neben der Freude an der Bewegung noch zwei Vorteile mit sich: Erstens ist sie im Vergleich zu unbekannten Bewegungsformen sicherer, weil Ihnen die Bewegungsabläufe bekannt sind. Zweitens ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie langfristig aktiv dabeibleiben, wesentlich höher.

Falls Sie unkompliziert mit Bewegung starten wollen und keine spezielle Bewegungsform oder Sportart im Kopf haben, die Ihnen besondere Freude bereitet, versuchen Sie es doch mit Walking!



Zu zweit trainieren

Bewegen Sie sich nicht allein, sondern lieber ein- bis zweimal pro Woche zu zweit oder in einer Gruppe. Das gibt Ihnen Sicherheit und motiviert mehr als ein Training allein.

Spazieren, Rasenmähen, Treppensteigen und Co.

Sie haben keine bestimmte Sportart, die Sie gern machen möchten oder von früher kennen? Absolut kein Problem! Denn nicht zu unterschätzen ist die körperliche Aktivität, die Sie in Ihrem Alltag – ganz unabhängig von bestimmten Sportarten und Bewegungsprogrammen – durchführen. Je nachdem, wie bewegungsreich Sie Ihren Alltag gestalten, ist der Gang ins Fitnessstudio oder in den Sportverein gar nicht mehr unbedingt notwendig. Wichtig hierbei ist es, dass Sie sich möglichst viele sogenannte „Bewegungsinseln“ in Ihrem Alltag schaffen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sich jeder Schritt lohnt! Die Studien zeigen, dass es die Summe der – wenn auch noch so kleinen – Bewegungseinheiten am Tag ist, die den gesundheitlichen Nutzen ausmacht.⁷

Sie können sich im Alltag beispielsweise Ihre Bewegungsinseln schaffen, indem Sie:

- ▶ Regelmäßig spazieren gehen – auch kurze Gänge, wie zum Beispiel zum Briefkasten, zählen dazu
- ▶ Viele Aktivitäten im Haushalt durchführen, wie Putzen, Staubsaugen, Wäsche aufhängen usw.
- ▶ Möglichst viele Treppen steigen und auf die Rolltreppe oder den Fahrstuhl verzichten
- ▶ Im Garten arbeiten
- ▶ Aktiv mit Ihren Kindern oder Enkelkindern spielen
- ▶ Mit Ihrem Hund spazieren gehen

Überlegen Sie sich in Ruhe, wo Sie sich Ihre persönlichen Bewegungsinseln schaffen können und tragen Sie diese auf Seite 21 ein.

„Gehen Sie mit Ihrem Hund spazieren, auch wenn Sie gar keinen Hund haben!“

Wieviel Bewegung ist gut und notwendig?

Heutzutage gibt es in allen Medien viele Tipps und Empfehlungen dazu, wie oft und wie lange man sich optimalerweise bewegen sollte, um der Gesundheit Gutes zu tun. Die Tipps können helfen – sie können in der Fülle aber auch verwirrend sein. Und vor allem fragen Sie sich vielleicht, wie viel Bewegung in Ihrer speziellen Situation mit metastasiertem Brustkrebs gut und hilfreich ist. Lesen Sie hier, wie allgemeingültige Empfehlungen zum optimalen Bewegungsumfang aussehen und wie Sie diese für sich anwenden können.

Mit dem richtigen Bewegungsumfang können Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre gesundheitliche Situation verbessern. Aber nicht „nur“ das: Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass durch mindestens 4.000 Schritte am Tag das allgemeine Sterberisiko gesenkt werden kann. 500 bis 1.000 weitere Schritte können das Sterberisiko um weitere 7 Prozent verringern.⁷

Was die optimalen Bewegungsumfänge angeht, gibt es Unterschiede zwischen Älteren und Jüngeren: Bei 4.000 Schritten pro Tag beginnen zwar für alle Altersgruppen die positiven Auswirkungen auf das Sterberisiko, das optimale Bewegungsausmaß liegt für über 60-Jährige bei 6.000 Schritten, für unter 60-Jährige bei 7.000 Schritten am Tag.⁷

Diese Zahlen sollen Ihnen die starke Wirksamkeit von Bewegung veranschaulichen und zeigen, dass Sie Ihre medizinische Therapie mit Bewegung optimal ergänzen, diese jedoch nicht ersetzen können.

Nachdem Sie mit Ihrem Behandlungsteam geklärt haben, dass keine Einwände gegen ein Bewegungsprogramm bestehen, können

Sie sich – was den optimalen Bewegungsumfang angeht – an den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) orientieren⁸.

Beginnen Sie ein Ausdauertraining mit kürzeren und bekannten Gehstrecken mit Sitzmöglichkeiten und steigern Sie dann langsam den Umfang und die Intensität.





Mein Bewegungsplan

1.

Ich bin mit metastasiertem Brustkrebs aktuell
oder in naher Zukunft in medizinischer Behandlung.

☐ Ja ☐ Nein

2.

Ich habe meinen körperlichen Zustand mit meiner Ärztin
oder meinem Arzt besprochen und darf ohne Bedenken an
einem Bewegungsprogramm teilnehmen.

☐ Ja ☐ Nein

3.

Da ich die Fragen 1 und 2 mit „Ja“ beantwortet habe,
möchte ich Kontakt zur OTT aufnehmen.

☐ Ja ☐ Nein

4.

Ich möchte ohne OTT bzw. begleitete Bewegungstherapie in Bewegung
kommen und möchte mit dieser Bewegungsform bzw. Sportart beginnen:



5.

Um den Umfang meiner Alltagsaktivitäten hochzuhalten,
nutze ich in meinem Alltag die folgenden Bewegungsinseln:

- ☐ Spaziergänge – auch kurze Gänge, wie zum Beispiel zum Briefkasten
 - ☐ Haushaltsaktivitäten
 - ☐ Treppensteigen
 - ☐ Gartenarbeit
 - ☐ Spielen mit den Kindern oder Enkelkindern
 - ☐ Mit dem Hund Gassi gehen oder:

Ich möchte die WHO-Empfehlungen zum optimalen Umfang
meiner körperlichen Aktivität mit den folgenden
Bewegungsformen umsetzen:

**Option A: Mindestens 150 Minuten leicht
anstrengende Bewegung pro Woche** erreiche ich durch:

Mindestens 60 Minuten leicht **anstrengendes Krafttraining**
in Form von:

Mindestens 90 Minuten leicht **anstrengendes Ausdauertraining**
in Form von:

oder:

**Option B: Mindestens 300 Minuten moderate / leichtere Aktivitäten
pro Woche** erreiche ich durch/mit:

Bewegung bei Metastasen, Nebenwirkungen und Begleitserscheinungen

An diesem Punkt der Broschüre wissen Sie bereits, dass jegliche Art von Bewegung und alle Alltagsaktivitäten wirksam und sicher sind, wenn sie gezielt durchgeführt werden und an Ihren individuellen Zustand angepasst sind. Im letzten Kapitel erfahren Sie nun konkret, was Sie bei der Umsetzung von Bewegung jeweils beachten sollten, wenn bei Ihnen Knochen-, Lungen-, Leber- oder Hirnmetastasen vorliegen und welche Bewegungsformen je nach Lage der Metastasen optimal sind. Sie erfahren hier außerdem, wie Sie Begleitserscheinungen der Erkrankung, wie beispielsweise Fatigue oder Schlafstörungen, aber auch Nebenwirkungen der medizinischen Therapie, wie Osteoporose, Polyneuropathie oder Gelenkschmerzen, verbessern oder sogar verhindern können.

Bewegung bei Metastasen

Auch wenn bei Ihnen Metastasen diagnostiziert worden sind, bedeutet es nicht, dass Sie sich nicht mehr körperlich belasten dürfen. Ganz im Gegenteil: Bewegung kann auch so sehr hilfreich sein. Wichtig ist vorher die genaue Absprache mit Ihrem Behandlungsteam darüber, wie Sie sich körperlich belasten können. Denn die körperliche Aktivität bei Metastasen richtet sich generell danach, welche Organe wie stark durch die Erkrankung und die Metastasen beeinträchtigt sind. Im Folgenden erfahren Sie, worauf Sie bezüglich der Bewegung konkret achten sollten bei Metastasen ...

... in den Knochen

Bei Ihnen wurden Knochenmetastasen diagnostiziert? Auch das bedeutet für Sie nicht, dass Sie sich körperlich schonen müssen oder sollten. Bevor Sie mit der Bewegung beginnen, sollten Sie jedoch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Frage klären, ob die betroffenen Knochen bruchgefährdet sind. Denn danach richten sich die Art und Intensität Ihrer Bewegungseinheiten. Wenn bei Ihnen **keine erhöhte Bruchgefahr** der Knochen besteht, müssen Sie Ihre Bewegung auf keine besondere Art einschränken. Sie können Ihre Bewegungseinheiten nach den Empfehlungen der WHO auf Seite 19 orientieren und dosieren.

Besteht eine **Gefahr für Knochenbrüche**, sollten Sie sich trotzdem bewegen. Es ist nun wichtig, dass Sie Ihre üblichen Bewegungsaktivitäten im Alltag weiter durchführen. Denn Sie sollten sich – trotz Knochenbruchgefahr – nicht zu stark körperlich

einschränken. Machen Sie sich gerade in Ihrer Situation noch einmal bewusst, dass richtig durchgeführte, gezielte Bewegung insgesamt weniger Risiken mit sich bringt als ein Bewegungsmangel. Sogar das Tragen und Hochheben von kleinen Kindern, Einkaufstaschen oder auch ein Tennis-Match mit niedriger Intensität sind möglich, wenn Sie sich an den Bewegungsempfehlungen orientieren:

- ▶ Bleiben Sie bei Ihren gewohnten Alltagsaktivitäten.
 - ▶ Fangen Sie beim Training mit kleinen Gewichten oder Belastungen an und steigern Sie sich langsam.
 - ▶ Wählen Sie eher Bewegungsformen mit geringer Sturzgefahr, wie Spaziergänge, (Nordic-) Walking oder Fahrradfahren (Standfahrrad). Aqua-Jogging und Schwimmen sind besonders günstig.
 - ▶ Führen Sie ein dynamisches Krafttraining für den ganzen Körper durch. Die Belastung soll zunächst „leicht anstrengend sein“ und dann langsam gesteigert werden.
 - ▶ Lassen Sie beim Krafttraining die bruchgefährdeten Bereiche aus oder trainieren Sie diese nur mit leichten Intensitäten.
 - ▶ Übungen zur Haltungsschulung sind günstig.
 - ▶ Gleichgewichts- und Koordinationsübungen (zur Sturzprophylaxe) sind gut und empfehlenswert, wie z. B. ein sogenanntes sensomotorisches Training.
- 🔗 Übungen hierzu auf Seite 25**
- ▶ Vermeiden Sie intensive Stoßbelastungen, wie z. B. hohe Sprünge und Joggen, plötzliche und ruckartige Bewegungen sowie Sportarten mit hoher Sturzgefahr, wie z. B. Mountainbiken.

... in der Leber

Bei Metastasen in der Leber können Sie alles, was Ihnen guttut und Freude bereitet, machen. Sie sollten jedoch das Training im moderaten Intensitätsbereich durchführen und die Belastung dabei als etwas anstrengend wahrnehmen.

... in der Lunge

Bei Metastasen in der Lunge kann körperliche Bewegung die Atemfunktion verbessern und die Muskeln, die die Atmung unterstützen (Atemhilfsmuskulatur), stärken. Das erreichen Sie am besten durch ein kombiniertes Ausdauer-, Kraft- und Atemtraining. Beachten Sie dabei Folgendes:

- ▶ Als Ausdauertraining eignen sich z. B. (Nordic-) Walking, Schwimmen, Skilanglauf und Rudern.
- ▶ Das Krafttraining darf im etwas anstrengenden bis intensiven Bereich durchgeführt werden und soll die Oberkörpermuskulatur (z. B. Brustmuskel, oberer Rücken) ansprechen.

Übungen hierzu auf Seite 25

- ▶ Das Atemtraining führen Sie in der Regel unter Anleitung einer Atemtherapeutin oder eines Atemtherapeuten durch. Es gibt aber einige Übungen, die Sie anschließend auch selbst zu Hause durchführen können.

Beim Yoga können Sie Ausdauer-, Kraft- und Atemtraining gut miteinander kombinieren.

... im Gehirn

Metastasen können in jeder Region des Gehirns vorkommen und so ganz unterschiedliche Einschränkungen hervorrufen, wie Koordinations- und Gedächtnisprobleme, aber auch epileptische Anfälle. Je nachdem, welche Einschränkungen Sie durch die Metastasen haben, werden die Schwerpunkte bei der körperlichen Bewegung gesetzt. Grundsätzlich gelten bei Hirnmetastasen auch die WHO-Empfehlungen zur körperlichen Bewegung auf Seite 19. Empfohlen wird:

- ▶ Wenn Sie Probleme mit der Motorik haben, legen Sie den Schwerpunkt auf das Koordinationstraining. Einen cerebralen Reiz im Gehirn und damit einen Trainingseffekt erreichen Sie am besten mit einem motorisch anspruchsvollen Training.

Übungen hierzu auf Seite 25

- ▶ Bei Gedächtnisproblemen liegt der Schwerpunkt auf Gedächtnisübungen, wie Rechenaufgaben oder Wortfindungsübungen (z. B. „Ich packe meine Koffer und nehme mit ...“ oder Sudokus)
- ▶ Ein Ausdauertraining ist möglich, sollte aber gemeinsam mit einer Trainingspartnerin oder einem Trainingspartner durchgeführt werden. Das gibt Ihnen Sicherheit für den Fall, dass doch einmal etwas sein sollte.
- ▶ Bei Anfallsneigung aufgrund einer Epilepsie sollten Sie auf Bewegungsformen verzichten, bei denen durch einen Anfall hohe Verletzungsgefahr bestehen würde, wie z. B. Fahrradfahren oder Schwimmen.

Viele Gedächtnisübungen können Sie während Ihres Ausdauertrainings mit Partnerin oder Partner durchführen.

Meine Übungen

**Kreuzen Sie die Bewegungsbeispiele an, die Sie ausprobieren möchten.
Wenn Sie die genannten Einschränkungen für die Lage Ihrer Metastasen berücksichtigen,
können Sie jede der folgenden Übungen problemlos durchführen:**

● *Aqua-Jogging*

z. B. bei Knochenmetastasen

Ausdauertraining durch Aqua-Jogging

Steuern Sie die Intensität nach den WHO-Empfehlungen, d. h. seien Sie mindestens 150 Minuten pro Woche aktiv: täglich 20–30 Minuten mit je 1 Minute Pause, davon an 1–2 Tagen Aqua-Jogging und an 5–6 Tagen Walking.

● *Gesundheitsliegestütze*

z. B. bei Lungenmetastasen

Krafttraining durch Gesundheitsliegestütze

Stellen Sie sich ungefähr einen Meter entfernt vor eine Wand und führen Sie an der Wand Liegestützen durch: 8–12 Wiederholungen in 3–4 Sätzen. Atmen Sie bei Belastung aus, bei Entlastung ein. Die Belastung sollte recht erschöpfend sein. Dosieren Sie die Intensität, indem Sie die Füße von der Wand weiter weg bzw. näher heran stellen.

● *Waldspaziergang*

z. B. bei Lebermetastasen

Ausdauertraining an der frischen Luft

Machen Sie einen etwas ausgedehnteren Waldspaziergang bei geringer Geschwindigkeit.

● *Hase und Pistole*

z. B. bei Hirnmetastasen

Fingerübungen zur Koordination mit der Pistolenübungen

Nehmen Sie auf der einen Seite zwei Finger hoch wie ein Häschen, auf der anderen nehmen Sie die Finger hoch wie eine Pistole. Sie versuchen jetzt den Hasen quasi zu erschießen, da er aber so schnell ist, springt er von einer Seite auf die andere. Also wechseln Sie auch hier die Positionen der Finger aus.



Bewegung bei Nebenwirkungen

Sie werden es vermutlich bereits kennen: Bei den meisten wirkungsvollen Krebstherapien können mehr oder weniger starke Nebenwirkungen auftreten. Was Sie möglicherweise noch nicht wussten: Bei vielen Nebenwirkungen von Medikamenten und Begleiterecheinungen der Erkrankung kann Bewegung helfen. Lesen Sie in diesem Abschnitt, wie Ihnen richtig eingesetzte Bewegung dabei helfen kann, Nebenwirkungen und Begleiterecheinungen abzuschwächen, um Ihnen so ein Stück Lebensqualität zurückzugeben.

Fatigue

Viele Frauen mit metastasiertem Brustkrebs leiden an starker Erschöpfung, der sogenannten Fatigue. Hervorgerufen oder begünstigt wird die Fatigue ganz entscheidend durch Bewegungsmangel. Umgekehrt ist wissenschaftlich belegt, dass gezielte Bewegung die Fatigue wirksam verhindern oder reduzieren kann – und das besser als Medikamente!⁸ Wichtig dabei ist es, so früh wie möglich, also bestenfalls direkt nach der Diagnosestellung, mit der Bewegung zu beginnen. Denn:

Es ist wesentlich leichter, eine Fatigue mit Bewegung zu verhindern, als eine bestehende Fatigue zu reduzieren.

Um eine Fatigue zu verhindern, sollten Sie direkt nach der Diagnose versuchen, Ihre **Alltagsaktivitäten** aufrechtzuerhalten. Erinnern Sie sich an dieser Stelle noch einmal an Ihre persönlichen „**Bewegungsinseln**“ von Seite 21. Zu den günstigen Bewegungsaktivitäten im Alltag, die der

Entstehung einer Fatigue wirkungsvoll entgegenwirken, gehören insbesondere tägliche moderate bzw. etwas anstrengende Spaziergänge als **Ausdauertraining** an der frischen Luft. Die Umfänge sollten sich hierbei an den WHO-Empfehlungen orientieren und mindestens 20–30 Minuten täglich umfassen. Sie können das Ausdauertraining aber auch durch ein **Krafttraining** ersetzen. Auch hier richten sich die Intensitäten und Umfänge nach den WHO-Empfehlungen auf Seite 19.

Wenn bei Ihnen bereits eine Fatigue besteht, die Sie mit Bewegung reduzieren möchten, ist es vor dem Trainingsbeginn sinnvoll, dass Sie die Ausprägung Ihrer Symptome anhand einer Skala von 1–10 selbst einschätzen. Die Intensität der körperlichen Bewegung richtet sich dann nach der Ausprägung Ihrer Fatigue-Symptomatik: Je größer die Ausprägung der Fatigue ist, umso geringer sollte die Intensität Ihrer Bewegungsintervention sein.

Bei **schwacher bzw. moderater Fatigue** sollten Sie Ihre Bewegungseinheiten im leicht anstrengenden Bereich, durchführen. Bei einer **schweren Fatigue** müssen die Intensitäten Ihrer Bewegungseinheiten sehr geringgehalten werden. Eine professionelle Betreuung für eine optimale Belastungssteuerung, z. B. im Rahmen der OTT, ist hierbei empfehlenswert. Denn eine Überforderung durch eine zu hohe Intensität der Bewegung kann die Symptome einer schweren Fatigue weiter verschlechtern.



Günstig ist die Durchführung eines Intervalltrainings durch Spazierengehen oder Walken.

Übungen hierzu auf Seite 32

Die Bewegung sollte draußen an der frischen Luft durchgeführt werden.

Wenn Sie nach einiger Zeit merken, dass Sie sich verbessern, können Sie die Gehstrecken jeweils um 5 Minuten erweitern.

Suchen Sie sich eine Gehstrecke mit Bänken, damit Sie Pausen machen können.

Da Sie vormittags wahrscheinlich leistungsfähiger sind, sollten Sie wichtige Aktivitäten bzw. Erledigungen vormittags durchführen. Die Bewegungseinheit können Sie dann gut auf den Nachmittag verschieben.

Schlafstörungen

Fast alle Patientinnen mit metastasiertem Brustkrebs leiden phasenweise unter Schlafstörungen. Mithilfe dieser beiden Bewegungsformen können Sie wieder in einen besseren Schlaf finden:

► **Spaziergänge/Walken/Nordic Walken:**

Trainieren Sie im leicht anstrengenden Bereich 300 Minuten pro Woche für jeweils 45–60 Minuten. Gehen Sie 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen los.

Übungen hierzu auf Seite 32

► **Yoga:** Trainieren Sie mindestens 2- bis 3-mal pro Woche am Nachmittag oder am frühen Abend. Intensität: etwas anstrengend. Suchen Sie sich eine Yogaeinheit mit einer guten Mischung aus Ausdauer, Kraft und Entspannung aus.

Schmerzen

Schmerzen können bei metastasiertem Brustkrebs unterschiedliche Ursachen haben. Wichtig ist, dass Sie die Ursache Ihrer Schmerzen als erstes mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt feststellen. Denn die Art der Bewegung richtet sich danach, woher der Schmerz kommt. Grundsätzlich gilt: Auch bei Schmerzen ist Bewegung wichtig! Es kommt stets darauf an, dass Sie diese gezielt umsetzen. Es ist daher empfehlenswert, Ihr Bewegungsprogramm durch eine Bewegungstherapeutin oder einen Bewegungstherapeuten, beispielsweise

im Rahmen der OTT oder in der Physiotherapie, steuern und überwachen zu lassen. Grundsätzlich ist bei Schmerzen auf folgendes zu achten:

► **Bei Tumorschmerzen**, die durch Metastasen in den Knochen entstehen, sind Bewegungsaktivitäten möglich, die die Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsfähigkeiten fördern.

► **Bei Schmerzen**, die durch **Nebenwirkungen** von Medikamenten entstehen, wie beispielsweise Gelenkschmerzen infolge einer Antihormontherapie mit Aromatasehemmern, ist ein intensives Krafttraining an den Geräten geeignet.

► **Bei Muskelschmerzen** ist eine Kombination aus moderatem Ausdauer- und Krafttraining hilfreich.

Übungen hierzu auf Seite 32

Die Durchführung von moderater Bewegung ist auch bei Schmerzen immer sinnvoll und möglich! Der Schmerz sollte hierbei in einem tolerierbaren Bereich sein und unter der Bewegung nicht zunehmen!

Gut zu wissen: Schmerz ist eine Schutzfunktion des Körpers, die verhindern soll, dass der Körper geschädigt wird. Bei metastasiertem Brustkrebs kann es dazu kommen, dass der Körper die Belastungen durch die Erkrankung und Therapien fehlinterpretiert, weil diese ihm unbekannt sind. So werden beispielsweise infolge einer Antihormontherapie Gelenkschmerzen ausgelöst, die im ursprünglichen Sinne keine Schutzfunktion erfüllen.

Sprechen Sie Ihr Behandlungsteam darauf an, ob Sie für die Bewegung Schmerzmedikamente bekommen können.

Osteoporose

Eine gezielte Bewegungsintervention kann bei Osteoporose die Knochenstruktur erhalten. Eine Chemotherapie oder eine Antihormontherapie stellen Risikofaktoren für die Entstehung einer Osteoporose dar. Zusätzlich ist das Risiko für eine Osteoporose bei Frauen höher als bei Männern. Schon deshalb sollten Sie sich ausreichend bewegen. Es gibt insbesondere zwei Bewegungsformen, mit denen Sie die Entstehung einer Osteoporose verhindern bzw. die Knochenstruktur bei einer bereits bestehenden Osteoporose erhalten oder wieder verbessern können.

► **Krafttraining** mit höheren Intensitäten, also ruhig im anstrengenden Bereich: mindestens 2-mal pro Woche für 30–45 Minuten. Dabei sollten die Muskeln aller Körperregionen trainiert werden.

► **Impacttraining:** Hierbei handelt es sich um ein Training, das einen Reiz auf den Knochen und damit auf den Knochenstoffwechsel ausübt. **Übungen hierzu auf Seite 32.** Integrieren Sie das Impacttraining täglich in Ihren Alltag!

Damit sich die Knochenstruktur verbessern kann, muss sich der Knochen bei der Bewegung leicht verbiegen (Impact).

Muskelschwund (Atrophie)

Einen möglichen Verlust Ihrer Muskelkraft können Sie mithilfe zahlreicher Bewegungsformen wieder rückgängig machen und damit Ihre Alltagsfähigkeiten wieder herstellen oder verbessern. Bei der Dosierung können Sie sich nach den Bewegungsempfehlungen der WHO richten. Mit einer Mischung aus Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining können Sie gegen einen Kraftverlust angehen.

Viele Übungen können Sie problemlos zu Hause durchführen.

📌 Übungen hierzu auf Seite 33

Polyneuropathie

Bei einer Polyneuropathie kann körperliche Bewegung über das sogenannte sensomotorische Training wirken. Da bei der Polyneuropathie oftmals die Fuß- und Handinnenflächen betroffen sind, richtet sich das sensomotorische Training in Form von verschiedenen koordinativen Übungen an die Füße und Hände.

Sensomotorisches Fußtraining:

- ▶ Gehen und Stehen auf unebenen, wackligen Untergründen mit beiden Füßen, beispielsweise auf Sand, einer Wiese oder einer Matte
- ▶ Verschiedene Stände auf unebenem Untergrund üben: **📌 Übungen hierzu auf Seite 33**
- ▶ Bewegungsreiz von 3-mal 30–60 Sekunden halten mit je 30 Sekunden Pause, 6 Serien mit 1–2 Minuten Pause
- ▶ Die Füße sollen dabei so intensiv arbeiten, bis es zu einem leichten Zittern der Muskulatur kommt

Das sensomotorische Training muss ohne Schuhe durchgeführt werden, damit es wirkungsvoll ist.

Sensomotorisches Handtraining:

Alle feinmotorischen Tätigkeiten; täglich mindestens 10–20 Minuten am Stück. Die Feinmotorik der Hände können Sie beispielsweise durch das Spielen von Musikinstrumenten, durch das Sortieren von Erbsen in einer großen Schüssel oder durch das Stapeln von Münzen oder Schraubenmuttern (hochkant) üben.

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt im Vorfeld der Therapie, ob Sie eine Chemotherapie erhalten, die Polyneuropathie verursachen kann. Die Bewegung kann auch der Entstehung einer Polyneuropathie vorbeugen bzw. diese abmildern.



Meine Übungsbeispiele

Auf dieser Seite können Sie die Übungsbeispiele ankreuzen, die Sie ausprobieren möchten. Lesen Sie zuvor die Bewegungsempfehlungen für die verschiedenen Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen auf den Seiten 22–31. Und nicht vergessen: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, bevor Sie mit der Bewegung beginnen.

● **Intervalltraining** (gut geeignet z.B. bei *Fatigue*)

Spaziergehen, Walken oder Nordic Walking in Intervallen:
Gehen Sie 5 Minuten lang, machen Sie dann 1–2 Minuten Pause.
Wiederholen Sie dies 2-mal. Das ergibt 10 Minuten Training.

● **Spaziergang** (gut geeignet z.B. bei *Schlafstörungen*)

Wenn Sie um 22 Uhr ins Bett gehen, machen Sie um 19 Uhr einen Spaziergang von mindestens 45 Minuten Dauer.

● **Schwimmen** (gut geeignet z.B. bei *Schmerzen*)

Beim Schwimmen können Sie durch die **Gewichtsentlastung im Wasser** Gelenkschmerzen verringern.

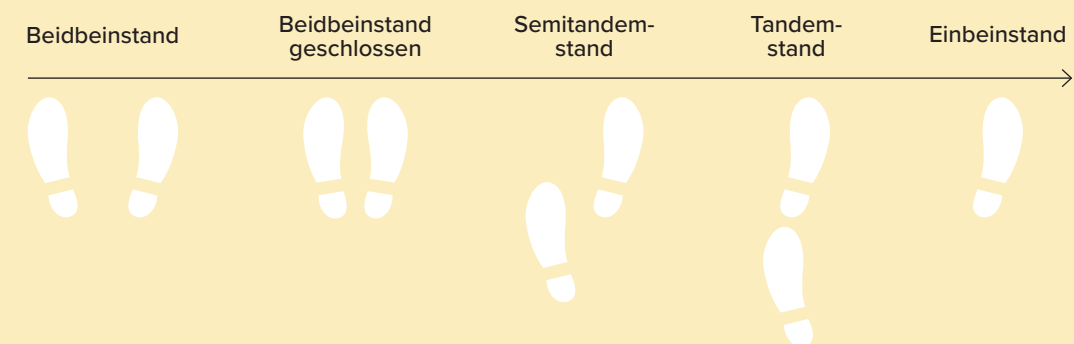
● **Impacttraining** (gut geeignet z.B. bei *Osteoporose*)

Das sogenannte Impacttraining können Sie durchführen mit/durch:

- Kleine Sprünge
- Treppen absteigen
- Spaziergehen draußen auf Asphalt mit dünnen Sohlen
- Step-Aerobic
- In die Hände klatschen

● **Tandemstände** (gut geeignet z.B. bei *Polyneuropathie*)

Führen Sie diese Stände nacheinander auf unterschiedlichen Untergründen durch: **Zuerst auf** flachem Boden, dann auf unebenem Boden (auf einer Matte oder einem zusammengerollten Handtuch) und dann mit geschlossenen Augen durch. Halten Sie jeden Stand 30–60 Sekunden lang, machen Sie dann 30 Sekunden Pause und wiederholen alles 3-mal.



● **Kräftigungsübungen** (gut geeignet z.B. bei *Kraftverlust durch Muskelschwund*)

Kräftigungsübungen, wie diese Übungen für die Beinmuskulatur, können Sie gut zu Hause durchführen. Denken Sie danach immer auch an Dehnübungen!



34-35

Gilead Sciences GmbH,
Fraunhoferstraße 17,
82152 Martinsried b. München, Deutschland
Tel.: 0 89 899 8900
info@gilead-sciences.de

art tempi communications gmbh
Maria-Hilf-Straße 15, 50677 Köln
www.art-tempi.de

F&W Druck- und Mediacenter GmbH
Holzhauser Feld 2, 83361 Kienberg
www.fw-medien.de

gettyimages.com: Cover, S. 36 YudinaEkaterina, S. 8 fortyforks,
S. 16 tenkende, S. 26 9dreamstudio, S. 31 MurzikNata |
stocksy.com: S. 2 Colour Laboratory, S. 13 Pepino De Mar Studio

1 <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/brustkrebs/erkrankungsverlauf.html> 2 Hollmann W, Strüder HK. Sportmedizin: Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin: Grundlagen von körperlicher Aktivität, Training und Präventivmedizin. Schattauer 2009 3 <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/brustkrebs/erkrankungsverlauf.html> 4 Schmitz KH et al. Exercise is medicine in oncology: Engaging clinicians to help patients move through cancer. *CA Cancer J Clin.* 2019 Nov;69(6):468–484. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31617590> 5 Mosher CE et al. Living with metastatic breast cancer: a qualitative analysis of physical, psychological, and social sequelae. *Breast J.* 2013 May–Jun; 19(3): 285–92. doi: 10.1111/tbj.12107. Epub 2013 Mar 26. PMID: 23528206; PMCID: PMC4097181 6 Baumann FT, Schüle K, Fauser AA, Kraut L: Auswirkungen von Bewegungstherapie bei und nach Knochenmark-/Stammzelltransplantat an. *Deutsche Zeitschrift für Onkologie* 37 (2005) 152–158 7 Banach M et al. The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology*, zwad229, <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad229> 8 <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf> 9 Mustian KM et al. Comparison of Pharmaceutical, Psychological, and Exercise Treatments for Cancer-Related Fatigue: A Meta-analysis. *JAMA Oncol.* 2016 Jan 1;3(7):961-968. doi: 10.1001/jamaoncol.2016.6914. PMID: 28253393; PMCID: PMC5557289.

„Die Informationen in diesem Dokument stellen keine Rechtsberatung und keinerlei Empfehlungen der GILEAD Sciences GmbH dar. Die Informationen wurden in Zusammenarbeit mit der art tempi communications GmbH erstellt. Sie ersetzen unter keinen Umständen eine Rechtsberatung durch eine Rechtsanwältin oder einen Rechtsanwalt. Alle Angaben in dieser Broschüre erfolgen ohne Gewähr.“



Gilead Sciences GmbH

Fraunhoferstraße 17
82152 Martinsried b. München
Deutschland
Tel.: 089 899 8900
info@gilead-sciences.de
www.gileadsciences.de

© 2024 Gilead Sciences, Inc.
DE-TRO-0917