

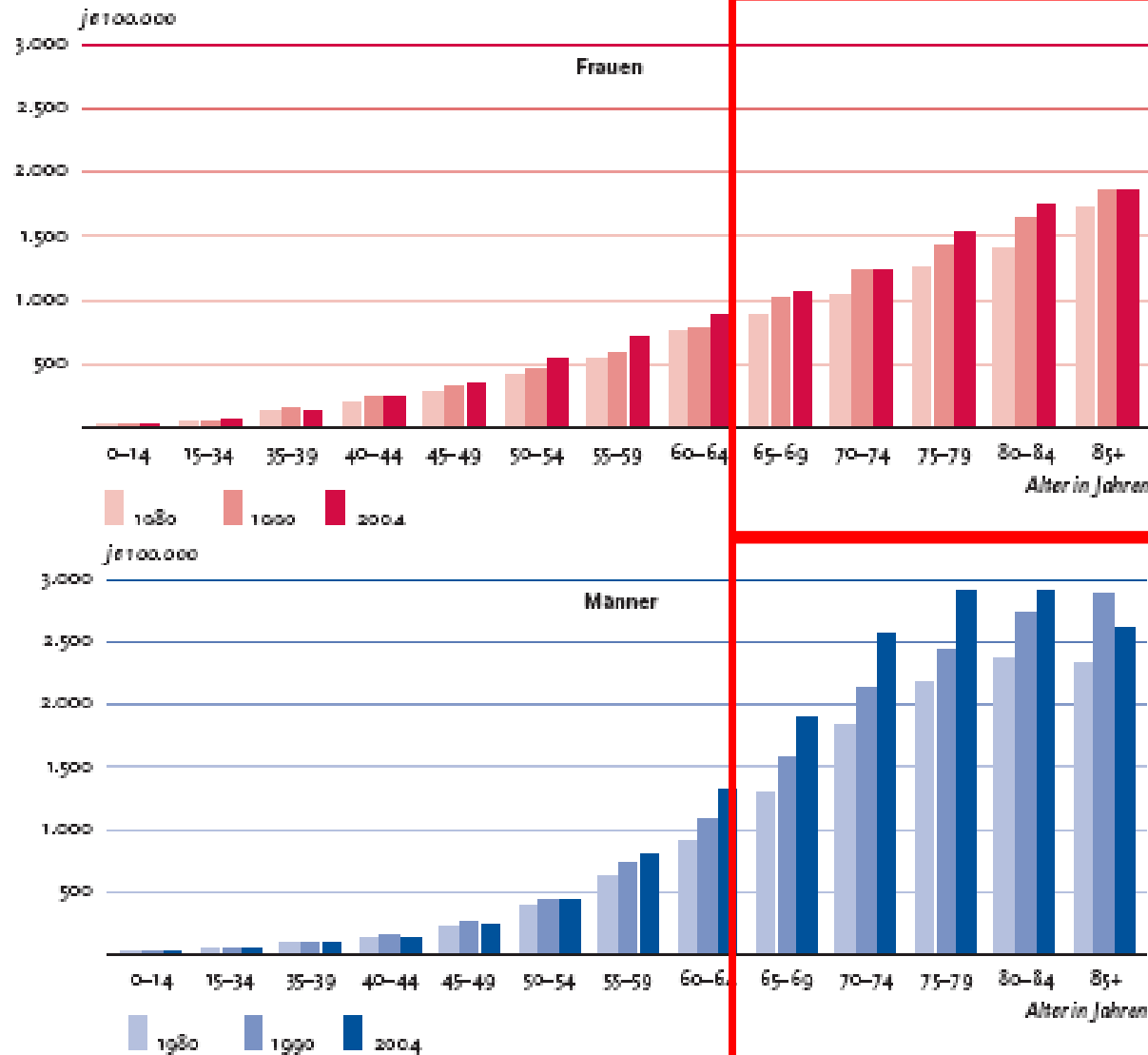


Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Körperliche Aktivität bei älteren Menschen mit Krebs

Sabrina Metzner
Diplom Sportwissenschaftlerin

Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin
Abteilung Molekulare und Zelluläre Sportmedizin



Von allen neu diagnostizierten Krebserkrankungen entfallen fast 2/3 auf 65-Jährige und Ältere.

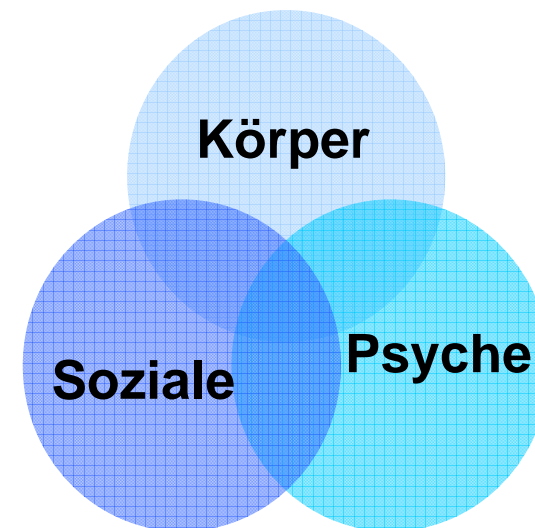


1 Auswirkungen auf das biopsychosoziale System

Durch den Prozess vom Altern kommt es zu einem natürlichen Abbau.

Durch Diagnose und Therapie vielfältige Auswirkungen auf das biopsychosoziale System

Häufige Folgen sind Rückzug, Isolation und Inaktivität



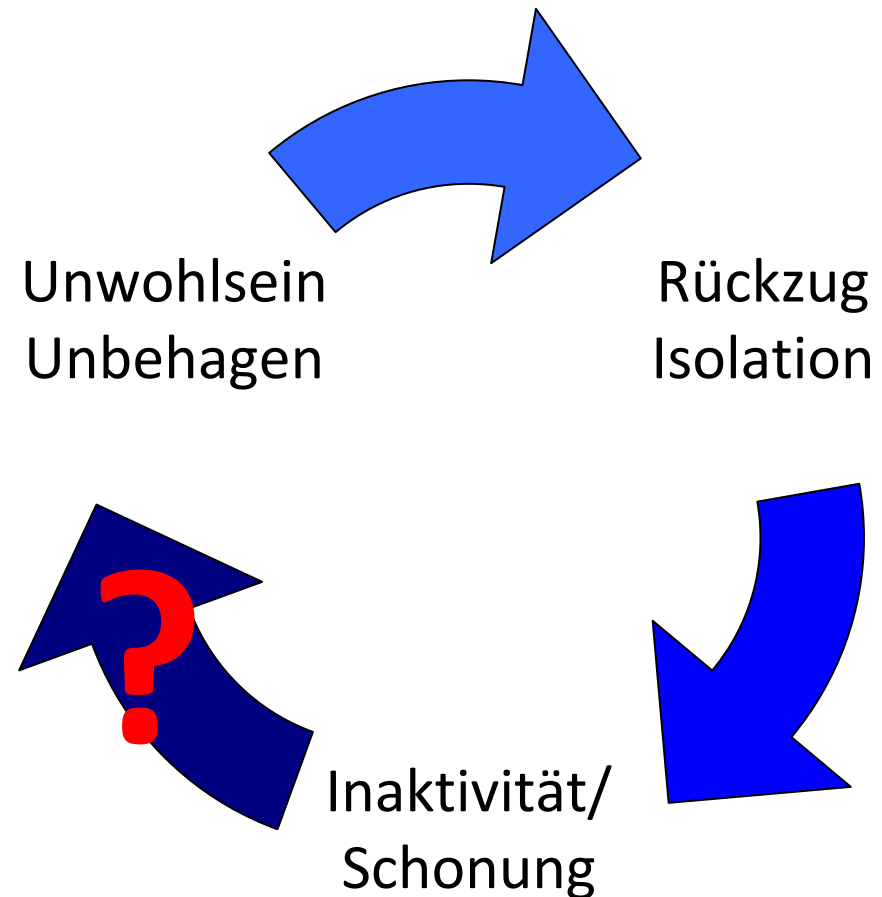
Warum ist Rückzug schlecht?



1 Auswirkungen auf das biopsychosoziale System

Zum einen wird der Teufelskreis der Inaktivität verstärkt.

Zum anderen baut der Körper noch schneller ab.





1 Auswirkungen von 1-2 Wochen Bettruhe

- 20 bis 30 % **Kraft**verlust (nach 7 Tagen)
- **Herz**volumenabnahme um 10% (nach 9 Tagen)
- **O₂**-Aufnahme um 21% reduziert (nach 9 Tagen)
- Verschlechterung der Sensomotorik und **Koordination**

- **Knochen**- und **Knorpel**abbau (Osteoporose)
- Thrombose- und Pneumonierisiko steigt

- **IQ**-Abnahme um 15% nach 10 Tagen
- u.a.

[vgl. Hollmann / Hettinger 2000]



2 Auswirkungen von körperlicher Aktivität

- Junge gesunde Menschen können dieses Defizit relativ schnell wieder ausbessern, kranke, vor allem ältere Menschen nicht.
- + Achtung: Auch ältere Menschen sind auch trainierbar bzw. ihr Körper passt sich der Belastung an. **ES IST NIE ZU SPÄT!**

Hippokrates (460-377 v. Chr.) empfahl vor mehr als 2000 Jahren :

"Alle Teile des Körpers, die zu einer Funktion bestimmt sind, bleiben gesund, wachsen und haben ein gutes Alter, wenn sie mit Maß gebraucht werden und in den Arbeiten, an die jeder Teil gewöhnt ist, geübt werden. Wenn man sie aber nicht braucht, neigen sie eher zu Krankheiten, nehmen nicht zu und altern vorzeitig"



2 Auswirkungen von körperlicher Aktivität

Körper:

- + Leistungsfähigkeit
- + Knochen/Knorpel
- + Abwehrkräfte des Immunsystems
- + Kraft
- Lymphödem
- Fatigue

Psyche:

- + Kognition
- + Körperwahrnehm.
- + Lebenszuversicht
- + Vitalität
- Schmerz
- Angst / Depression

Soziale:

- + Kommunikation
- Isolation

Risiko weiterer Erkrankungen wird gesenkt und bestehende Defizite verringert!



3 Grundprinzipien der onkologischen Bewegungstherapie

- Bewegungsverbote allgemeiner Art meiden
- Ressourcen und individuelle Neigungen fördern
- Evaluierte, wissenschaftliche Erkenntnisse nutzen
- Alternativen zu Bewegungsverböten schaffen
- Schonendes und langsames Heranführen an (neue) Bewegungsformen
- Therapie der Bewegung nachspüren und sich neu kennen lernen

[Baumann und Schüle 2008]



3 Grundprinzipien der onkologischen Bewegungstherapie

Empfehlung:

- Ärztliches Check-up (Herz, Gelenke, Blutdruck, Diabetes, Übergewicht)
- 3 mal / Woche ca. 30 Minuten

Ideal:

Ausdauersport, Kraft und Gymnastik

Belastung:

- Empfindung: Etwas anstrengend
- Puls: 180 - Lebensalter (<150)
- „Laufen ohne zu schnaufen“

Kontraindikationen:

- Wettkampfcharakter
- lange statische Haltearbeit
- Pressatmung
- Übungen, wo Herz tief liegt
- nicht an Tagen von Chemotherapie
- übliche Kontraindikationen:
Infektionen, Blutungen, Übelkeit,
Schmerzen, Schwindel



4 Sport mit Älteren

- Nicht das Alter, sondern der Zustand der Person ist Determinante für Belastungsprofil
- Beachtung der Komorbidität (Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Arthrose)
- Beachtung der allgemeinen Unsicherheit (Gangunsicherheit, Angst vor Stürzen oder Verletzungen, Sportvorerfahrung)
- Auf Bedürfnisse der Älteren eingehen!
 - Sturzprophylaxe (z.B. Gehen über weichen Untergrund)
 - Herzkreislauftraining
 - Raumorientierung, Körperwahrnehmung
 - Spaß und soziale Kontakte → gegen Isolation/Rückzug



4 Sport mit Älteren

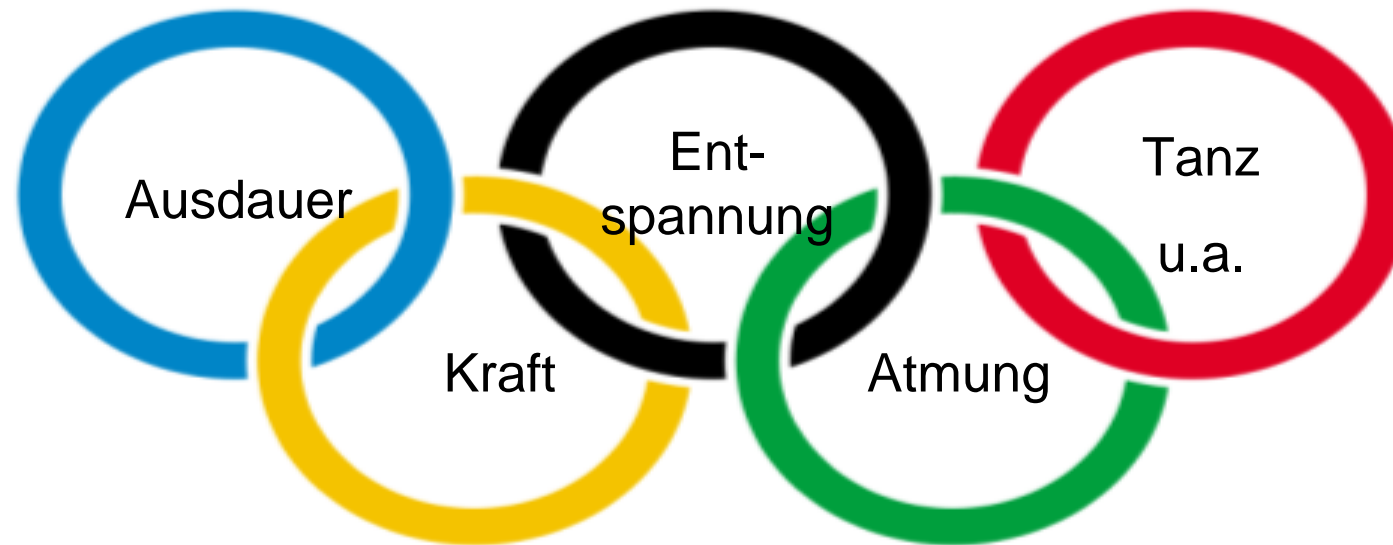
Was kann getan werden?

- Ausdauertraining in Form von Spielformen (z.B. Partnerlauf, Formationslauf, Nordic Walking, Wandern, Aqua Jogging)
- Krafttraining (z.B. Theraband, eigenes Körpergewicht, Aquafit)
- Koordination (z.B. Kleinspiele wie Zonenhockey, Volleyball)
- Flexibilität (auf Standsicherheit achten)
- Entspannung (Sitzen, Liegen, Igelballmassage)





5 Ressourcen und individuelle Neigungen fördern



Optimale Mittelmaß finden: Unterlastung vs. Überlastung!

Nicht nur in der Sporthose, sondern auch im Alltag!

Raus in die Natur!



... oder Friluftsliv ...





... oder die Alpen überqueren ...



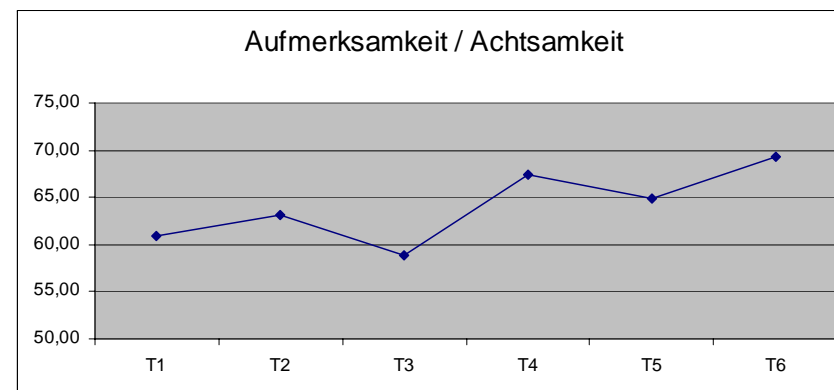
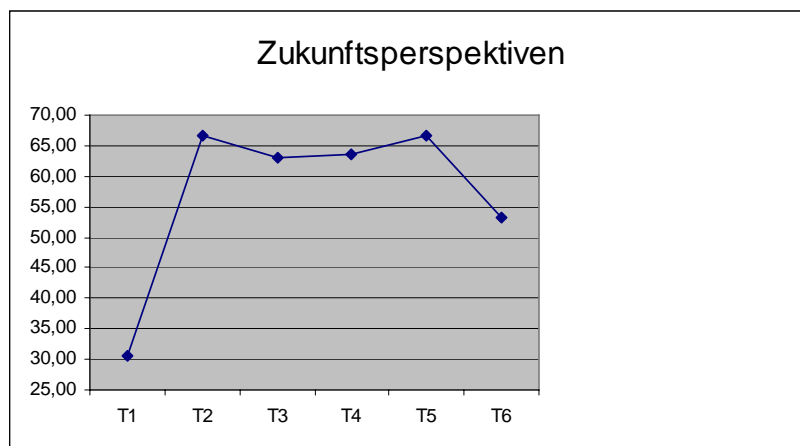
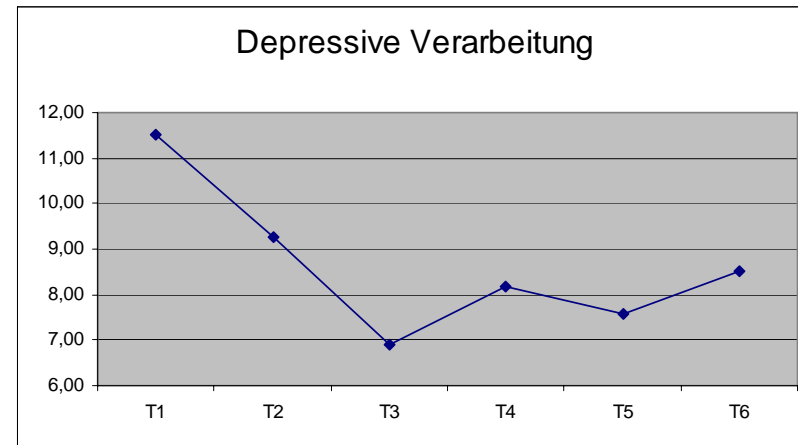
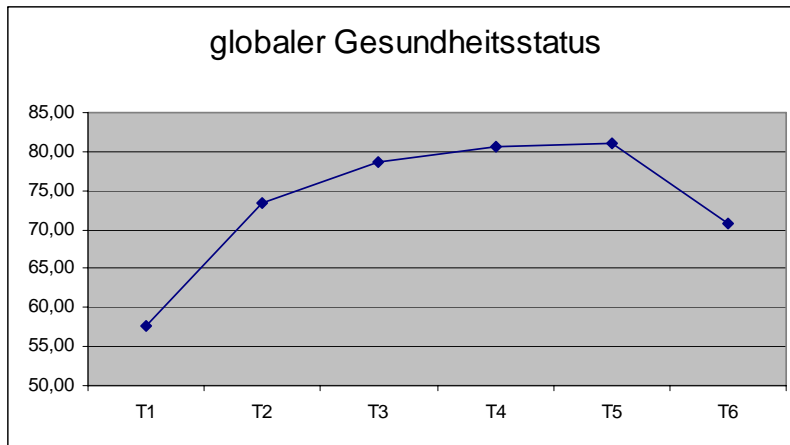


... oder den Jakobsweg pilgern?





„12 Brustkrebspatientinnen auf dem Jakobsweg“



Auch die physischen Werte haben sich verbessert!



Weitere Informationen

- **Die Macht der Bewegung**
Dr. Freerk Baumann
Irisiana Verlag
- **Bewegung und Sport bei Krebs (Nr. 48)**
Blauer Ratgeber, Deutsche Krebshilfe
Baumann und Schüle
- **Bewegungstherapie und Sport bei Krebs**
Baumann / Schüle (Hrsg.)
Linck D, Kuhlbach K, Herweg C
Deutscher Ärzteverlag, 290 S., 2008
- **www.KrebsKreis.de**





Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Sabrina Metzner

Dr. Freerk T. Baumann

Deutsche Sporthochschule Köln

Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin

Abteilung für molekulare und zelluläre Sportmedizin

Am Sportpark Müngersdorf 6

50933 Köln

Tel: 0221 - 4982 - 4821

Fax: 0221 – 4982 - 8370

Mail: f.baumann@dshs-koeln.de

www.KrebsKreis.de