

# Bewegungstherapie, Sport und Krebs

Leitfaden für die Therapie in der Onkologie

1. Auflage 2008. Taschenbuch. Paperback  
ISBN 978 3 7691 0564 3

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Klinische und Innere Medizin > Onkologie, Psychoonkologie](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
	<i>Freerk T. Baumann, Klaus Schüle</i>	
<b>2</b>	<b>Krebs – ein epidemiologisches Problem?</b> .....	<b>3</b>
	<i>Klaus Schüle</i>	
	2.1 Verteilung der Morbidität und Mortalität unterschiedlicher Tumorarten – 4	
	2.2 Überlebenszeiten – 4	
	2.3 Zusammenfassung – 6	
<b>3</b>	<b>Medizinische Behandlungsmöglichkeiten und ihre Auswirkungen</b> .....	<b>9</b>
	<i>Dominik Linck</i>	
	3.1 Therapeutische Grundkonzepte in der Onkologie – 10	
	3.1.1 Primär definitive Therapie – 11	
	3.1.2 Adjuvante Therapie – 11	
	3.1.3 Neoadjuvante Therapie – 11	
	3.1.4 Palliative Therapie – 11	
	3.2 Therapeutische Ansätze – 12	
	3.2.1 Operative Therapie – 12	
	3.2.2 Medikamentöse Therapie – 13	
	3.2.3 Bestrahlung – 16	
	3.2.4 Symptomorientierte Therapie – 16	
	3.3 Physische, psychische und psychosoziale Folgen der Therapie – 16	
	3.4 Zusammenfassung – 17	
<b>4</b>	<b>Bewegungstherapie als supportive und präventive Maßnahme in der Onkologie</b> .	<b>21</b>
	<i>Freerk T. Baumann, Klaus Schüle</i>	
	4.1 Begriffsbestimmung – 21	
	4.2 Therapieformen – 21	
	4.2.1 Bewegungstherapie – 21	
	4.2.2 Sporttherapie – 22	
	4.2.3 Physiotherapie – 22	
	4.3 Hintergrund – 23	
	4.4 Bewegungstherapie in der Onkologie im Rahmen der Rehabilitationskette – 23	
	4.4.1 Rehabilitationssport – 23	
	4.4.2 Rehabilitationsklinik – 25	
	4.4.3 Akutklinik – 26	
	4.5 Ziele von Bewegung und Sport bei Krebs – 27	
	4.5.1 Allgemeine Ziele auf physischer Ebene – 27	
	4.5.2 Allgemeine Ziele auf psychischer Ebene – 28	

4.5.3	Allgemeine Ziele auf sozialer Ebene – 28	
4.5.4	Allgemeine Ziele auf edukativer Ebene – 28	
4.6	Herausforderung: Therapieplanung in der Onkologie – 28	
4.7	Erster Kontakt zum Patienten – 29	
4.8	Bewegung als präventive Maßnahme – 29	
4.9	Senkt Bewegung das Rezidivrisiko (Tertiärprävention)? – 30	
<b>5</b>	<b>Ausdauertraining mit Krebspatienten</b> .....	<b>33</b>
	<i>Freerk T. Baumann</i>	
5.1	Grundlagen und Hintergründe – 33	
5.2	Definition und Begriffsbestimmung – 33	
5.2.1	Belastungsdauer – 34	
5.2.2	Trainingsmethoden – 35	
5.3	Allgemeine Ziele der Ausdauer – 35	
5.4	Allgemeine Reize, Wirkungen und Effekte – 36	
5.5	Umgang, Belastungsdosierungen und Kontraindikationen des Ausdauertrainings – 38	
5.6	State of the Art von Ausdauertraining in der (Früh-)Rehabilitation – eine wissenschaftliche Retrospektive – 39	
5.6.1	(Früh-)Rehabilitation – 40	
5.6.2	Spezifische Ziele des Ausdauertrainings für Krebspatienten – 41	
5.6.3	Effekte des Ausdauertrainings bei Krebspatienten – 41	
5.7	Bewegungsempfehlungen für das Ausdauertraining mit Krebspatienten – 42	
5.8	Hinweise zum praktischen Umgang – 42	
5.9	Assessments – Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit mit Krebspatienten – 43	
5.9.1	6-Minuten-Gehtest (6MGT) – 44	
5.9.2	2000 m-Walktest – 45	
5.9.3	Test der World Health Organization (WHO-Test) – 46	
5.9.4	Spiroergometrie – 47	
5.10	Belastungsdosierung – 48	
5.10.1	Belastungsintensität – 48	
5.10.2	Maximale Herzfrequenz – 49	
5.10.3	Trainingsherzfrequenz – 49	
5.11	Trainingsumfang, -häufigkeit und Wiederholungszahlen – 52	
5.11.1	Intervall- und Dauermethode – 52	
5.11.2	Formen des Ausdauertrainings – 53	
5.12	Kontraindikationen für das Ausdauertraining mit Krebspatienten – 54	
<b>6</b>	<b>Krafttraining mit Krebspatienten</b> .....	<b>57</b>
	<i>Freerk T. Baumann</i>	
6.1	Kraft – Grundlagen und Hintergründe – 57	
6.2	Definition und Begriffsbestimmung – 57	
6.2.1	Kraft und ihre Eigenschaften – 59	
6.2.2	Abhängigkeit der Kraft – 59	
6.3	Allgemeine Ziele des Krafttrainings – 60	
6.4	Reize, Wirkungen und Effekte des Krafttrainings – 61	

6.5	State of the Art von Krafttraining in der (Früh-)Rehabilitation – eine wissenschaftliche Retrospektive – 61	
6.6	Spezifische Ziele des Krafttrainings mit Krebspatienten – 64	
6.7	Kraftmessmethoden (Assessments) – 64	
6.7.1	Umfangmessungen – 65	
6.7.2	Hypothetisches One-repetition-Maximum (h1RM) – 65	
6.7.3	Isometrische Kraftmessungen – 66	
6.7.4	Manuelle Muskelfunktionsprüfung nach Janda – 67	
6.7.5	Isokinetische Krafttestung – 68	
6.8	Grundsätzliches zum Krafttraining mit Krebspatienten – 68	
6.9	Bewegungsempfehlungen für das Krafttraining mit Krebspatienten – 68	
6.9.1	Exemplarischer Aufbau einer onkologischen Trainingseinheit – 70	
6.9.2	Offenes vs. geschlossenes System – 71	
6.10	Kontraindikationen für das Krafttraining mit Krebspatienten – 72	
<b>7</b>	<b>Koordinationstraining mit Krebspatienten</b> .....	<b>75</b>
	<i>Freerk T. Baumann</i>	
7.1	Definition und Begriffsbestimmung – 75	
7.2	Steuern und Funktionieren einer Bewegung – 75	
7.3	Ziele der Koordination – 76	
7.4	Koordinative Reize, Wirkungen und Effekte – 77	
7.5	Grundsätzliches zum Koordinationstraining mit Krebspatienten – 78	
7.6	Spezifische Ziele des Koordinationstrainings für Krebspatienten – 79	
7.7	Bewegungsempfehlungen für das Koordinationstraining mit Krebspatienten – 80	
7.7.1	Assessments zur Testung der Koordination – 80	
7.7.2	Spezifische Bewegungsempfehlungen beim Koordinationstraining – 82	
7.7.3	Erlernen einer Bewegung mit Krebspatienten – 84	
7.8	Kontraindikationen für das Koordinationstraining mit Krebspatienten – 85	
7.9	Zusammenfassung – 86	
<b>8</b>	<b>Flexibilitätstraining mit Krebspatienten</b> .....	<b>87</b>
	<i>Freerk T. Baumann</i>	
8.1	Flexibilität – Definition und Begriffsbestimmung – 87	
8.2	Ziele des Flexibilitätstrainings in der Onkologie – 88	
8.3	Flexibilitätstests – 88	
8.4	Flexibilitätstraining in der onkologischen Rehabilitation – 90	
8.4.1	Aktive Dehnmethode – 90	
8.4.2	Passive Dehnmethode – 90	
8.5	Kontraindikationen – 91	
<b>9</b>	<b>Entspannung mit Krebspatienten</b> .....	<b>93</b>
	<i>Freerk T. Baumann</i>	
9.1	Definition – 93	
9.2	Vorteile von Entspannungsmethoden im Rahmen der onkologischen Bewegungstherapie – 93	
9.3	Entspannungsreaktionen – 94	
9.4	Stressreaktion – 95	

9.5	Voraussetzung für Entspannung – 95	
9.6	Entspannungsmethoden – 95	
9.6.1	Autogenes Training – 96	
9.6.2	Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson – 97	
9.6.3	Fantasie- und Körperreisen – 98	
9.6.4	Weitere empfehlenswerte Entspannungstechniken – 100	
9.7	Sauna für Krebspatienten – 101	
<b>10</b>	<b>Bewegungstherapie und Sport bei unterschiedlichen Krebsentitäten .....</b>	<b>105</b>
	<i>Freerk T. Baumann, Christiana Herweg, Klaus Schüle</i>	
10.1	Anmerkungen – 105	
10.2	Aspekte der Therapieplanung – 105	
10.3	Bewegungsempfehlungen in der Onkologie – 106	
10.3.1	Grundsätzliches zur Bewegungstherapie in der Onkologie – 106	
10.3.2	Allgemeine Bewegungsempfehlungen in der Onkologie – 107	
10.3.3	Allgemeine Kontraindikationen – 109	
10.4	Bewegungstherapie und Sport bei Brustkrebs – 110	
	Brustkrebs – Übungen – 115	
10.5	Bewegungstherapie und Sport bei Prostatakrebs – 124	
	Prostatakrebs – Übungen – 127	
10.6	Bewegungstherapie und Sport bei Lungenkrebs – 137	
	Lungenkrebs – Übungen – 140	
10.7	Bewegungstherapie und Sport bei Magen- und Darmkrebs – 150	
	Magen-/Darmkrebs – Übungen – 153	
10.8	Bewegungstherapie und Sport bei Leukämie/Lymphom – 163	
	Leukämie und Lymphome – Übungen – 166	
10.9	Bewegungstherapie und Sport bei Hirntumoren – 176	
	Hirntumoren – Übungen – 179	
10.10	Bewegungstherapie und Sport bei verschiedenen Tumoren – 189	
	Weitere Tumoren – 190	
	Verschiedene Tumoren – Übungen – 191	
<b>11</b>	<b>Bewegung, Spiel und Sport mit an Krebs erkrankten Kindern und Jugendlichen ...</b>	<b>201</b>
	<i>Freerk T. Baumann, Klaus Schüle</i>	
11.1	Bewegung in der pädiatrischen Onkologie – State of the Art – 201	
11.2	Bewegungstherapie in der pädiatrischen Onkologie – eine Herausforderung – 203	
11.3	Allgemeine Ziele von Bewegung, Spiel und Sport – 204	
11.4	Spezifische Ziele – 205	
11.4.1	Ziele auf körperlicher Ebene – 205	
11.4.2	Ziele auf psychischer Ebene – 206	
11.4.3	Ziele auf psycho-sozialer Ebene – 206	
11.4.4	Ziele auf edukativer Ebene – 207	
11.5	Umgang mit Kindern und Jugendlichen in der pädiatrischen Onkologie – 207	
11.6	Empfehlungen für Bewegung, Spiel und Sport – 208	
11.6.1	In der Akutklinik – 209	
11.6.2	In der Reha-Klinik – familienorientierte Rehabilitation – 212	

11.6.3	Sportgruppen am Wohnort (Ambulanter Reha-Sport) – 215	
11.6.4	Schulsport – 215	
11.6.5	Freizeitaktivitäten – 216	
<b>12</b>	<b>Bewegungstherapie in der palliativen Phase</b> .....	<b>219</b>
	<i>Klaus Schüle, Freerk T. Baumann</i>	
12.1	Bewegungstherapie in der palliativen Phase – eine kurze Literaturübersicht – 220	
12.2	Spezifische Ziele der Bewegungstherapie in der palliativen Phase – 220	
12.2.1	Schmerzreduktion – 222	
12.2.2	Erhalt der Mobilität – 222	
12.2.3	Erhalt der Selbstständigkeit – 223	
12.2.4	Bewusste positive Körperwahrnehmung – 224	
12.2.5	Mobilisierung physischer Kräfte, Förderung psychischer Stärke – 224	
12.2.6	Kommunikation und soziale Unterstützung – 224	
12.3	Zusammenfassung – 225	
<b>13</b>	<b>Rehabilitationssport in Deutschland, der Schweiz und Österreich</b> .....	<b>227</b>
	<i>Kiyo Christiane Kuhlbach</i>	
13.1	Welche Rahmenbedingungen bestehen für die Durchführung von Rehabilitationssport in Deutschland? – 227	
13.1.1	Was ist Rehabilitationssport? – 229	
13.1.2	Welche Kosten für den Rehabilitationssport werden durch die Sozialversicherungsträger übernommen? – 229	
13.1.3	Entstehen darüber hinaus Kosten für die Rehabilitanden bei Teilnahme am Rehabilitationssport im Sportverein? – 232	
13.1.4	Existieren Voraussetzungen zur Teilnahme am Rehabilitationssport? – 232	
13.1.5	Was ist zu beachten beim Ausfüllen des Antragsformulars? – 233	
13.1.6	Ist das Verordnen von Rehabilitationssport budgetiert? – 233	
13.1.7	Wann kann ein Patient nach Inanspruchnahme der ersten 50 Übungseinheiten mit einer weiteren Verordnung Rehabilitationssport rechnen? – 233	
13.1.8	Wie und wo findet man eine wohnortnahe Krebsnachsorgesportgruppe? – 233	
13.2	Entwicklung der Krebsnachsorgesportgruppen in Deutschland – 234	
13.3	Ausbildung zum Leiter von Krebsnachsorgesportgruppen – 237	
13.3.1	Was sind die Inhalte der Krebsnachsorgesportausbildung? – 238	
13.3.2	Welchen Umfang hat die Ausbildung zum Übungsleiter „Sport in der Krebsnachsorge“? – 238	
13.3.3	Besteht eine Fortbildungspflicht? – 238	
13.4	Informationen zur Gründung einer Krebsnachsorgesportgruppe – 240	
13.4.1	Wer darf Krebsnachsorgesport anbieten? – 240	
13.4.2	Welche Voraussetzungen sind zu erfüllen? – 240	
13.4.3	Wer ist dem Anbieter beim Aufbau einer Krebsnachsorgesportgruppe behilflich und hilft, den Dauerbetrieb zu gewährleisten? – 240	

---

13.5	Krebssportgruppen in der Schweiz und in Österreich –	242
13.5.1	Schweiz –	242
13.5.2	Österreich –	244
<b>14</b>	<b>Adressen</b> .....	<b>245</b>
	Krebssportgruppen –	245
	Weitere wichtige Adressen –	248
	Wichtige Internetadressen –	249
<b>Anhang</b>	.....	<b>251</b>
<b>Bewegungstherapeutisches Angebot „DVGS“ als Zusatzprogramm für DMP-Patientinnen (Mammakarzinom)</b>	.....	<b>253</b>
<i>Freerk T. Baumann, Klaus Schüle</i>		
<b>Stichwortverzeichnis</b>	.....	<b>269</b>