

Gesund werden  
Gesund bleiben

# Aktiv leben! Brustkrebs und Sport

Brustzentrum St. Vincenz-Krankenhaus Limburg

Ein Ratgeber  
für Patientinnen



KRANKENHAUSGESELLSCHAFT  
ST. VINCENZ mbH

## Brustkrebs und Sport Gesund werden – Gesund bleiben


Um diese Ziele zu erreichen werden seitens des Brustzentrums des St. Vincenz-Krankenhauses eine Vielzahl sich ergänzender Behandlungsmethoden angeboten.

Nach zunächst umfangreichen diagnostischen Maßnahmen umfasst dies operative, strahlentherapeutische und medikamentöse Therapieschritte.

Ein zunehmend größerer Stellenwert sowohl im Rahmen der primären Prävention und der Rehabilitation, aber auch der sekundären Prävention kommt in diesem Kontext der körperlichen Bewegung und der Physio- sowie der Sporttherapie zu.

Als gemeinsames Projekt des Brustzentrums des St. Vincenz-Krankenhauses und dem Reha-Zentrum Meuser im Gesundheitszentrum Schafsberg bieten wir Ihnen ein umfangreiches Betreuungsangebot an.





## Wir empfehlen Sport- und Bewegungsangebote zur:

### Primärprävention

Trotz widersprüchlicher Datenlage scheint regelmäßige sportliche Betätigung das Erkrankungsrisiko auch für Brustkrebs zu senken.

### Sekundärprävention

Auch das Risiko, erneut an Brustkrebs zu erkranken, kann möglicherweise durch regelmäßige sportliche Aktivität verringert werden.

## Rehabilitation

Nach Abschluss der Primärbehandlung treten nicht selten Folgeerscheinungen auf:

- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schwäche
- Verminderte Leistungsfähigkeit in Familie und Beruf
- Einschränkung der Beweglichkeit im Schultergelenk
- Armlymphödem inkl. Komplikationen
- Beschwerden durch Hormonentzug (Schwitzen, Hitzewallungen, Osteoporose)
- Gefühlsstörungen in Händen und Füßen als Folge der Chemotherapie
- Psychische Belastung mit Stimmungsschwankungen, z. T. Depressionen

**Aufgabe von Rehabilitationsmaßnahmen ist es**, aufgetretene Folgeerscheinungen zu lindern, bei deren Bewältigung zu helfen und eine rasche Integration in das Alltags- und Berufsleben zu ermöglichen.

**Physio- und Sporttherapie stellen unterstützende Angebote dar**, um die körperliche Leistungsfähigkeit wiederherzustellen und behandlungsbedingte Einschränkungen zu lindern. Besondere Ziele sind die Verbesserung der körperlichen Ausdauer, die Steigerung der Gelenkbeweglichkeit, besonders im Bereich des Schultergelenkes auf der betroffenen Seite, sowie die Prophylaxe bzw. Linderung eines vorhandenen Lymphödems. Die Sporttherapie liefert darüber hinaus einen wichtigen Beitrag beim Abbau von Übergewicht, beim Schutz vor Fehlhaltung, welche durch Schonhaltung hervorgerufen werden kann, sowie bei der Stärkung des Immunsystems.

## So werden Sie wieder fit

Nach einer Brustoperation können Sie mehr oder weniger stark körperlich beeinträchtigt sein. Um Ihr Herz- Kreislauf- System nach einem längeren Zeitraum der Inaktivität wieder „auf Trab zu bringen“ und zu stärken, eignet sich das Walking an der frischen Luft bestens. Doch auch mit evtl. Beweglichkeitseinbußen im Schulterbereich nach einer Brustoperation müssen Sie sich nicht abfinden. Gezielte Mobilisierungsübungen verhelfen Ihnen Stück für Stück zu normaler Beweglichkeit Ihres Arm- Schulter-Bereiches. Spüren Sie Schmerzen im Narbenbereich, so kann es automatisch zu einer „Schonhaltung“ kommen, indem Sie die Schulter der operierten Seite hochziehen. Dies führt bei Nichtbeachtung zu Verkrampfungen und Verspannungen der Muskulatur, zu Schulter-, Nacken- und Kopfschmerzen. Langfristig resultieren sogar Rückenschmerzen aus dieser „Schonhaltung“. Aus diesem Grund ist auch eine gezielte Kräftigung der wirbelsäulestabilisierenden Muskulatur Bestandteil eines Sportprogramms. Nicht zuletzt sollten Sie sich Zeit für sich und Ihren Körper nehmen und sich Entspannungstechniken zu Nutze machen, um die hohe seelische Belastung, die diese Erkrankung mit sich bringt, besser bewältigen zu können.



## Rehabilitation und Bewegung

### Unser Bewegungskonzept für Sie

Unser erstes Angebot, welches sich über einen Zeitraum von drei Monaten erstreckt, möchte Sie zu neuem Körpervertrauen führen. Im Rahmen dieser ersten Maßnahme erwartet Sie ein 90minütiges Gruppenangebot, in dem vorrangig folgende Ziele verfolgt werden:

- > Verbesserung der Beweglichkeit
- > Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit
- > Vorbeugung von Schonhaltungen und Rückenschmerzen
- > Wohlbefinden und Körperwahrnehmung
- > Erleben von Entspannung

Im Anschluss an das einführende Bewegungsangebot empfehlen wir Ihnen folgende sportliche Aktivitäten.

# Walking

Walking stellt ein effektives Herz- Kreislauf- Training mit unterschiedlichen Belastungsformen in der Natur dar. Leistungsrelevante Parameter werden in das Training integriert, um die optimale Trainingsintensität zu ermitteln und eine Verbesserung des Belastungsempfindens zu erreichen. Darüber hinaus kurbelt Walking den Energieumsatz sowie die Fettverbrennung an und führt zu einer Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Durch ein regelmäßiges Walking- Training ermüdet der Organismus bei alltäglichen Belastungen langsamer und ist insgesamt leistungsfähiger.

**Der Walking- Kurs findet einmal wöchentlich statt und umfasst 60 Minuten. Startpunkt ist der Schafsberg.**



## Gruppengymnastik

**Zurück zu alter Stärke und Beweglichkeit.**

**Vielleicht kennen auch Sie Situationen**, in denen Sie merken, dass Sie dem Schmerz oder der Bewegungseinschränkung folgend eine Schonhaltung einnehmen. Das Gruppenangebot sensibilisiert Sie für Ihren Körper, verstärkt die Wahrnehmung auf Ihren Körper und hilft Ihnen beim Erkennen von ungünstigen Körperhaltungen. Durch gezielte Kräftigung ist es möglich, einseitige Belastungen des Haltungs- und Bewegungsapparates zu vermeiden bzw. zu verbessern. Zudem können Sie Übungen zum Aufbau und Ausgleich der Muskulatur sowie gezielte Entstauungsübungen zur Prophylaxe und Behandlung des Armlymphödems erlernen. Sie werden Möglichkeiten kennen lernen, um Ihre Körperhaltung zu verbessern und Dauerschäden zu vermeiden.

**Die Gruppengymnastik ist über 60 Minuten geplant und wird ebenfalls einmal in Woche angeboten.**

# Entspannungstraining

Um ein ganzheitliches Wohlbefinden zu erreichen, gehören neben gezielter körperlicher Aktivität ebenso Verfahren zur seelischen Regulation. Dazu eignet sich u. a. die progressive psycho-physische Regulation, welche eine psychische und physische Gelöstheit bewirkt, die mit körperlicher Empfindung wie Wärme und Schwere (zuweilen auch mit dem Gefühl der Leichtigkeit) verbunden ist und von psychischen Zuständen wie Gelassenheit und Wohlbefinden begleitet wird. Entspannung ist ein individueller Vorgang und somit hat jeder Mensch ein unterschiedliches Empfinden von psychischer und physischer Ausgeglichenheit. Daher kommen im Rahmen des Entspannungstrainings verschiedene Entspannungsverfahren zum Einsatz. Dies soll Ihnen ermöglichen, eine für Sie individuell geeignete Entspannungsform zu finden, welche Sie in Ihren Alltag übertragen können.



**Einmal wöchentlich haben Sie die Möglichkeit, an dem 45 Minuten umfassenden Entspannungstraining teilzunehmen.**



## INFORMATIONEN

**Informationen über die Zeiten und Örtlichkeiten** der Angebote können Sie im Sekretariat des Brustzentrums unter der 0 64 31/ 20 24 451 und im Empfang des Reha-Zentrum Meuser unter der Telefonnummer 06431/ 21893-0 erhalten.

## Sind Sie interessiert?

Weiter Informationen/Links finden Sie unter folgenden Adressen:

### Selbsthilfegruppe „Brustoperierte Frauen“

Tel.: 0 64 32 / 81 10 2  
oder 0 64 31 / 52 50 0  
oder 0 64 33 / 94 78 40

### Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. / Gruppe Limburg

Doris Kässner  
Tel.: 0 64 82 / 62 12

### Kontakt- und Informationsstelle der Dehrner Krebsnothilfe

Tel.: 0 64 31 / 59 04 66

### Deutsche Krebshilfe e.V.

Tel.: 02 28 / 72 99 00  
www.krebshilfe.de

### Deutsche Gesellschaft für Senologie

Tel.: 030/85996216  
www.Senologie.org

### Deutscher Sportbund

www.deutschersportbund.de

### DGSP - Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V.

www.dgsp.de

### Deutsche Krebsgesellschaft

www.krebsgesellschaft.de

### Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

www.frauenselbsthilfe.de

### Mamazone / Frauen und Forschung nach Brustkrebs e.V.

Tel.: 08 21 / 52 12 - 144  
www.Mamazone.de

### WIR ALLE – Frauen gegen Brustkrebs e.V.

Tel.: 02 21 / 34 05 628

### Brustzentrum St. Vincenz Krankenhaus Limburg

Auf dem Schafsberg  
65549 Limburg  
Tel.: 0 64 31 / 29 24 551  
www.st-vincenz.de

### Reha-Zentrum Meuser

Auf dem Schafsberg  
65549 Limburg  
Telefon 0 64 31 / 21 893 - 0  
www.rehazentrum-meuser.de

