



Weitere Informationen zum Lungenkarzinom



www.atemwegsliga.de/lungenkrebs.html

Adressen von Lungensportgruppen



www.lungensport.org/lungensport-register.html

AG Lungensport in Deutschland e.V.

Geschäftsstelle

Raiffeisenstraße 38 • 33175 Bad Lippspringe

Telefon (0 52 52) 9 37 06 03

Telefax (0 52 52) 9 37 06 04

lungensport@atemwegsliga.de

www.lungensport.org



facebook.com/lungensport.org

Mit freundlicher Unterstützung von

Stand: 2018 Titelbild © printemp - fotolia.com

Lungensport bei Lungenkarzinom



Mach mit - werd fit!



„Wer rastet, der rostet“

An diesem Spruch ist etwas Wahres dran. Denn fehlende körperliche Aktivität führt schon beim Gesunden sehr schnell zu zahlreichen Abbauprozessen, welche in der Summe vor allem die Belastbarkeit und Befindlichkeit reduzieren. Dies gilt generell auch für Krebspatienten. Körperliche Inaktivität ist auch bei dieser Patientengruppe nicht empfehlenswert. Der Irrglaube, dass Training und Bewegung die Krebserkrankung verschlimmern, ist nicht haltbar. Allerdings muss das Training auf den Zustand des Patienten zugeschnitten sein und darf ihn nicht überfordern. Selbst während der Akutbehandlung des Lungenkrebses ist ein Training möglich und durchführbar. Entscheidend ist, dass das Training dem aktuellen Leistungsstand des Patienten angepasst wird. Hierzu sind einfache Leistungstest wie der 6-Minutengehtest oder der Aufstehetest (Sit-to-Stand Test) hilfreich. Anhand dieser Ergebnisse können z.B. ein Ausdauertraining sinnvoll gesteuert und individuelle Trainingsempfehlungen gegeben werden. Idealerweise spricht ein Training mit Lungenkrebspatienten Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit an. Zu erwarten sind positive Ergebnisse in Bezug auf die Leistungsfähigkeit, die soziale und seelische Befindlichkeit. Gerade auch die von Krebspatienten oft beklagte Müdigkeit lässt sich verbessern.

Zwei Trainingseinheiten pro Woche á 45 Minuten in einer Lungensportgruppe, flankiert von ein bis zwei strukturierten Ergänzungsprogrammen in der häuslichen Umgebung, sind eine empfehlenswerte Trainingsfrequenz. Wobei ein „zu viel“ an Training bei Lungenkrebspatienten vermieden werden sollte. Hier muss in Kooperation mit dem Betreuer der Sportgruppe und dem Patienten die richtige „Dosis“ wie bei der medikamentösen Therapie gefunden werden. Regelmässige Spaziergänge sind eine gute Ergänzung des Lungensports und tun auch der Seele gut. Bei Lungenkrebspatienten mit

Fieber, kürzlich durchgeführter Chemotherapie, ausgeprägten Blutbildveränderungen, Infekten, starker Übelkeit, Kreislaufbeschwerden oder Knochenbefall sollten größere Anstrengungen im Lungensport vermieden werden. Hierzu muss Rücksprache mit dem behandelnden Onkologen oder Pneumologen gehalten werden.

Da Lungen- und auch Lungenkrebspatienten durch ihre Erkrankung mehr beeinträchtigt sind als andere Patientengruppen, macht es Sinn, unter „ihresgleichen“ zu trainieren. Hier bieten sich die Lungensportgruppen an. Erfahrene Trainer kennen die Erkrankungen -oft liegen ausser dem Lungenkrebs ja noch mehrere Erkrankungen auch an der Lunge vor- und können ein Training ihrer Schützlinge so dosieren, dass der optimale Trainingsgewinn daraus resultiert. Gerade das Eingehen auf Atemtechniken in der Belastungssituation ist bei dieser Patientengruppe wichtig und braucht fachspezifische Betreuung.

Lungensport für Lungenkrebspatienten gehört zum Rehabilitationssport und wird von den Kostenträgern anteilig übernommen. In der Regel werden Lungensportgruppen von Sportvereinen angeboten, welche auch schon mit anderen Rehabilitationssportgruppen Erfahrungen haben. Hinweis für eine Gruppe in Ihrer Region finden Sie auf der Internetseite der AG Lungensport: www.lungensport.org

Grundvoraussetzung für die Bezuschussung durch die Kostenträger ist ein Antrag auf Rehabilitationssport durch einen Arzt. Dieser muss nicht der Spezialist sein, der Antrag kann auch durch den Hausarzt erfolgen. Bezüglich der bereits erwähnten Besonderheiten bei Lungenkrebspatienten ist aber eine Rücksprache mit dem Onkologen oder Pneumologen vor Aufnahme des Trainings ratsam.