

## Lungensport bei Lungenkarzinom



Stand: 2023 Titelbild © printemp - fotolia.com

Mach mit - werd fit!

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. Lungensportgruppen in Ihrer Region finden Sie auf der Internet- seite der AG Lungensport: [www.lungensport.org](http://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 zu empfehlen.



### Weitere Informationen zum Lungenkarzinom



[www.atemwegsliga.de/lungenkrebs.html](http://www.atemwegsliga.de/lungenkrebs.html)

### Adressen von Lungensportgruppen



[www.lungensport.org/lungensport-register.html](http://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](mailto:lungensport@atemwegsliga.de)

[www.lungensport.org](http://www.lungensport.org)

 [facebook.com/lungensport.org](https://facebook.com/lungensport.org)

Mit freundlicher Unterstützung von

## „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. Darüber hinaus schränken Dekonditionierung, Schwäche und rasche Ermüdung der Muskulatur, Kachexie und Angstzustände die Belastbarkeit bei Patienten mit einem Lungenkarzinom ein. Lungenkrebspatienten leiden häufig an reduzierter körperlicher Leistungsfähigkeit und Dyspnoe sowie an den Folgen der Strahlen- oder Chemotherapie. Körperliches Training gilt bei verschiedenen Tumorentitäten als sicher und effektiv. Speziell bei Lungenkrebspatienten zeigen Studien eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und kardiorespiratorischen Fitness durch Training im prä- und postoperativen Setting. Durch einen Erhalt der Muskelmasse können eine erhöhte Lebensqualität und ein verbesserter funktionaler Status der Patienten erzielt werden.

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 Leistungstests wie der 6-Minuten-Gehtest oder der Aufstehtest (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

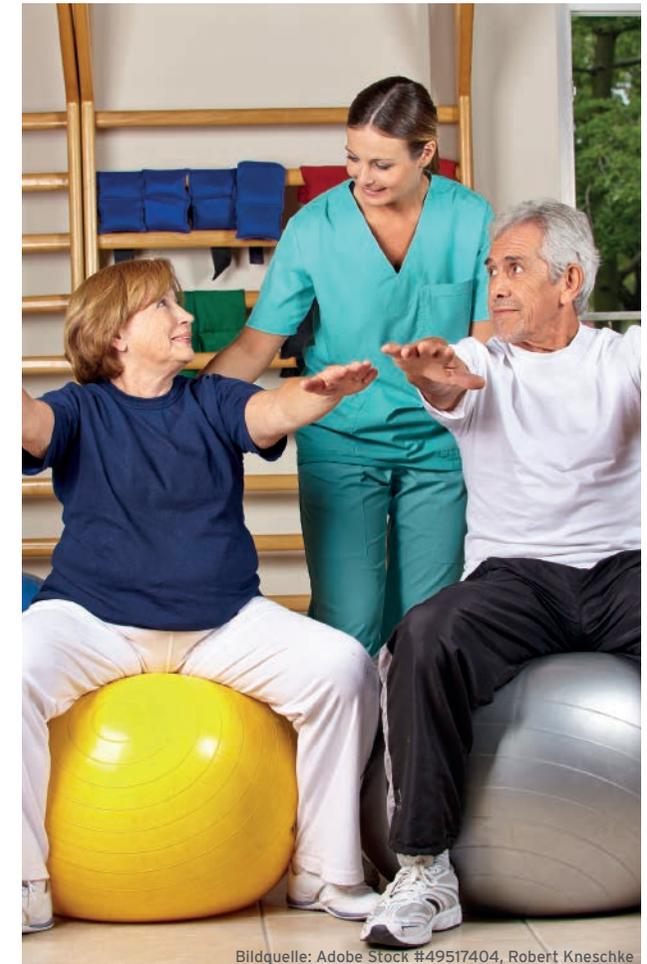
Bezug auf die Leistungsfähigkeit, die soziale und seelische Befindlichkeit. Gerade auch die von Krebspatienten oft beklagte Müdigkeit lässt sich verbessern.

Trainingseinheiten in einer Lungensportgruppe, flankiert von 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 ausgebildeten Übungsleiter 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, vor allem dann wenn neben dem Lungenkrebs weitere Krankheiten der Lunge vorliegen. Erfahrene Lungensport-Übungsleiter kennen diese Erkrankungen und können ein Training ihrer Teilnehmer so dosieren, dass der optimale Trainingsgewinn daraus resultiert. Eine Trainingstherapie bei Patienten vor und nach Behandlung eines Lungenkarzinoms ist schon deshalb angezeigt, da diese häufig eine COPD als symptombestimmende Komorbidität aufweisen. Gerade das Eingehen auf Atemtechniken in der Belastungssituation ist bei dieser Patientengruppe wichtig und braucht fachspezifische Betreuung.

Patienten mit einem Lungenkarzinom können in einer stabilen Phase ihrer Erkrankung am Lungensport teilnehmen. Aus-

schlusskriterien sind Wirbelkörpermetastasen, akute Infektionen, schwere neurologische Störungen, eine über mehr als 2 Tage anhaltende Immobilität sowie die Unfähigkeit, zu stehen oder zu gehen.



Bildquelle: Adobe Stock #49517404, Robert Kneschke