

# Sport in der Krebsnachsorge

## Informationen für die behandelnde Ärztin/den behandelnden Arzt

ausgearbeitet durch die AG 'Sport in der Krebsnachsorge' im Gesundheitsausschuss des LSB Nordrhein Westfalen  
in Beratung mit Prof. Dr. med. G. Uhlenbruck, Direktor des Instituts für Immunbiologie an der Uni Köln  
modifiziert vom Behinderten-Sportverband Niedersachsen e.V.

### Die Eingangsuntersuchung

Die Eingangsuntersuchung soll eine Gefährdung der Teilnehmenden aufgrund von Kontraindikationen vor Beginn des Bewegungsprogramms ausschließen, Risikofaktoren erfassen sowie eine Orientierungshilfe für die Übungsleiterinnen und Übungsleiter darstellen.

Diese Untersuchung ist natürlich auch Voraussetzung für eine mögliche Verordnung von Rehabilitationssport.

### Angaben zur Krebserkrankung

- ☞ Dauer der Erkrankung
- ☞ Klassifizierung des Tumors/Metastasierung
- ☞ Therapie (Chemotherapie, Bestrahlung, Operation u.a.)

### Angaben zu Begleiterkrankungen, die den Sport in der Krebsnachsorge beeinträchtigen können, sonstige sportrelevante Befunde, z.B.

- ☞ Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- ☞ Stoffwechselkrankheiten (Diabetes, Gicht)
- ☞ orthopädische Erkrankungen
- ☞ Knochenmetastasierung
- ☞ fortgeschrittenes Tumorstadium
- ☞ Belastbarkeit (EKG, ggf. Belastungsuntersuchung auf dem Fahrrad-Ergometer)

### Die Verordnung

Wird der Sport in der Krebsnachsorge ärztlich verordnet, kann Ihre Patientin/ihr Patient einen Antrag auf Kostenübernahme durch die Krankenkassen beantragen (gemäß „Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining vom 1. Januar 2011“).

Bei der ärztlichen Verordnung von Sport in der Krebsnachsorge müssen auf der Verordnung folgende Angaben gemacht werden:

- ☞ Diagnose
- ☞ Art der möglichen Einschränkung (z.B. Einschränkung der Beweglichkeit im Arm)
- ☞ Häufigkeit der Übungseinheiten: In der Regel 1 bis zu max. 3 Übungseinheiten (Begründung notwendig) pro Woche

(Hinweis: Die Verordnung von Rehabilitationssport fällt nicht unter die Budgetierung.)

### Das Programm

Unter Berücksichtigung der besonderen Voraussetzungen der Zielgruppe -Brustkrebsbetroffene Frauen- wird in den Gruppen ein spezielles Bewegungsprogramm angeboten:

Funktionsgymnastik, Ausdauertraining sowie Sport und Spiel sind die Inhalte dieses Bewegungsprogrammes.



Die spezielle funktionelle Gymnastik dient der Verbesserung der funktionellen Einschränkungen (Schulter-/Armbereich).

Das moderate Ausdauertraining dient der Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie der Verbesserung der allgemeinen Fitneß.

Sport und Spiel verbessern die Koordinationsfähigkeit sowie die Entwicklung eines Körperhaltungsgefühls.

Diese nachweisbar positiven physiologischen Veränderungen sowie der ´mentale` Aspekt einer psychosozialen Unterstützung durch Bewegung und Sport in einer Krebsnach-sorge-Sportgruppe -integriert in der rehabilitativen Nachbetreuung von Krebserkrankten- lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- ☞ Die körpereigenen Abwehrkräfte, die sich auch gegen den Krebs richten können, werden stimuliert und gestärkt. Es findet ein Training des Immunsystems statt, welches auch vor Zweiterkrankungen schützen kann.
- ☞ Das psychische Wohlbefinden der Patienten bessert sich deutlich, was sich wiederum ebenfalls positiv auf das Immunsystem auswirkt (psychoneuroimmunologischer Effekt). Wichtig dabei ist, dass auch die Umgebung des Betroffenen durch entsprechende Aufklärung mit einbezogen wird.
- ☞ Der Sport in der Gruppe (ohne Leistungsdruck, ohne Rekordsucht, mit individueller Dosierung) macht nicht nur Spaß und Freude, sondern dient auch der geistigen Auseinander- setzung und Anregung: Eine Aktivierung geistiger Fähigkeiten unterstützt einen genesenden Körper.
- ☞ Durch den regelmäßig betriebenen Sport können Beruhigungs- und Schlafmittel eingespart werden, oft sogar Schmerzmittel. Die Libido wird verbessert.
- ☞ Durch eine schicksalhafte Erkrankung, wie es bei der Krebserkrankung der Fall ist, wird die Fitneß eines Menschen extrem beeinträchtigt. Bewegung und Sport können einige derjenigen Einflüsse stärken, die zur Wiederherstellung der Fitneß beitragen.
- ☞ Das Herz-Kreislauf-System wird stabilisiert. Es findet eine allgemeine Körper- und Muskel- kräftigung statt. Der Stoffwechsel wird angeregt und das individuelle Wohlbefinden steigt.

Die Bewegungsangebote werden sportfachlich durch Übungsleitende mit einer Lizenz im „Rehabilitationssport“ geleitet.

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an den

**(Hier kann Ihre Vereinsadresse eingedruckt werden)**