

Brustkrebs und Körperliche Aktivität

Was ist Brustkrebs?

Brustkrebs ist die achthäufigste Todesursache im Großherzogtum Luxemburg mit einem Anteil von 2,5 % aller Todesfälle. Bei Frauen ist es die häufigste Ursache (20,1 %) für krebsbedingte Todesfälle [1]. Dieser Krebs, welcher hauptsächlich bei Frauen auftritt, ist ein bösartiger Tumor, der in den Zellen der Brust beginnt und sich in das umgebende Gewebe oder andere Bereiche des Körpers verstreut (Metastasenbildung). Die Symptome können ein Knoten in der Brust, eine Brust-Modifikation (Form und Größe) oder Ausfluss aus der Brustwarze sein. Die wichtigsten modifizierbaren Risikofaktoren sind Übergewicht/ Adipositas, dichtes Brustgewebe, Alkoholkonsum, Hormonersatztherapie und Antibabypille [2].

Was sind die Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf Brustkrebs?

Körperliche Aktivität ist mit einem verringerten Sterberisiko durch Brustkrebs verbunden. Je mehr Zeit die Patienten mit der Ausübung von körperlicher Aktivität bei moderaten Intensitäten verbringen, desto geringer ist das Sterblichkeitsrisiko [3]. Während der Behandlung von Brustkrebs kann sogar moderate körperliche Aktivität die aerobe Fitness, Lebensqualität, psychische Gesundheit und körperliche Funktionsfähigkeit verbessern und chronische Müdigkeit und Gewichtszunahme verhindern. Es kann auch die Nebenwirkungen der Behandlung (z.B. Chemotherapie) auf das kardiovaskuläre System (z.B. Herzinsuffizienz), das lymphatische System (d.h. Lymphödem), die Knochendichte (d.h. Knochenverlust) und die Gesundheit der Gelenke (d.h. Schulterschmerzen, Verlust des Bewegungsumfanges) kompensieren. Nach der Behandlung verbessert die körperliche Aktivität die Muskelkraft, Ausdauer, Müdigkeit, psychische Gesundheit und die Lebensqualität [4].

Was sind die Risiken?

Die Risiken der körperlichen Aktivität nach einer Diagnose von Brustkrebs sind begrenzt. Während und nach der Behandlung sollte die körperliche Aktivität überwacht werden, um Nebenwirkungen wie eine Erhöhung des Volumens und Dauer einer Wunddrainage (vor allem in der Anfangsphase) zu vermeiden. Darüber hinaus ist die Abnahme der kardiorespiratorischen Fitness, die nach jedem Zyklus der Chemotherapie häufig auftritt, ein Hindernis für die körperliche Aktivität - welche daher durch eine Reduktion oder Aufspaltung der Dauer angepasst werden sollte. Die Art der Aktivität und die Umgebungsbedingungen können angepasst werden, wenn die Patienten eine Perücke tragen und/oder einen unbequemen BH (Reibung auf der verbrannten Haut).

Empfehlungen

Körperliche Aktivität wird unbedingt nach der Diagnose von Brustkrebs empfohlen. Nach der Diagnose sehen Empfehlungen mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche, mit einem Ziel von 50-60 Minuten pro Sitzung, vor [3]. Aerobe körperliche Aktivität und Muskelaufbautraining werden empfohlen, vor allem um Lymphödem zu beschränken [5]. Aerobes Training, welches der Kapazität der einzelnen Patienten angepasst werden sollte, kann Laufen im Freien oder auf dem Laufband, stationäres Radfahren, Laufen im Liegeschritt oder auf einem Unterwasserlaufband beinhalten. Kraft- und Beweglichkeitstraining sollten sich auf die großen Muskelgruppen konzentrieren [6], vor allem auf die oberen Extremitäten (Widerstand bis zu 75-85 % der Maximalkraft). Zusätzliches Stretching sowie propriozeptive Übungen sind ebenfalls zu empfehlen, um Kraft und volle Bewegungsfreiheit des Schultergelenkes wieder zu erlangen [7].

Referenzen

1. World Health Organisation, 2014.
 2. Medlineplus, 2014.
 3. Schmid and Leitzmann, Ann Oncol 2014.
 4. Brenner et al., Current Breast Cancer Reports 2014.
 5. Rock et al., CA: A Cancer Journal for Clinicians 2012.
 6. Hsieh et al., Oncol Nurs Forum 2008.
 7. Galantino et al., Phys Ther 2013.
- Ausführlichen Referenzen sind auf www.sport-sante.lu

Autoren: Alexis Lion¹, Jane S. Thornton²
Experte: Caroline Duhem³

¹ Luxembourg Institute of Health, Sports Medicine Research Laboratory, L-1460 Luxembourg, Luxembourg

² Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, Policlinique Médicale Universitaire, CH-1011 Lausanne, Switzerland

³ Centre Hospitalier de Luxembourg, Hématologie – Cancérologie, L-1210 Luxembourg, Luxembourg