

Spezielles Übungsprogramm für Brustkrebspatientinnen

● *Ausdauer*

Das Ausdauertraining ist effektiv und leicht umzusetzen. Daher spielt es in der Rehabilitation von Krebspatienten eine wichtige Rolle. Schon nach vier bis sechs Wochen stellen sich bei einem regelmäßig durchgeführten Ausdauertraining erste Erfolge ein. Das Ausdauertraining hat einen positiven Einfluss auf das Organ-, Hormon- und Nervensystem sowie Psyche und Bewegungsapparat.

Übung 1 - Ausdauertraining

Ausdauersportarten wie Walking, Nordic-Walking, Skilanglauf oder Radfahren sind sehr zu empfehlen, wenn das Training mit geringem Armeinsatz durchgeführt wird. Beachten Sie dabei folgendes Motto: **„Laufen ohne zu schnaufen“**: Als Faustregel gilt 180 minus Lebensalter (der Puls sollte auf jeden Fall nicht 150 Schläge pro Minute übersteigen)



Hinweise: Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie ein Belastungs-EKG bei einem dafür spezialisierten Arzt durchführen, um mögliche kardiologische Erkrankungen auszuschließen! Zumindest sollte Ihr Hausarzt oder Onkologe eine „Unbedenklichkeit“ aussprechen und grünes Licht geben.

● *Koordination*

Eine Operation bedeutet vor allem eine Schädigung der Koordination und Motorik der Patientin. Auch wenn die Leistungsfähigkeit nach wie vor erhalten geblieben ist, kann die Koordination durch die Schädigung von Nervenbahnen während der Operation gelitten haben. Hier helfen Übungen zum Wiedergewinn der Beweglichkeit.

Übung 2 – Geführtes Armkreisen

Ausführung:

- Stellen Sie sich locker hin und strecken Sie die Arme zur Seite aus
- Beginnen Sie langsam mit den Armen vorwärts zu kreisen, lassen Sie die Kreise immer größer werden
- Lassen Sie dann die Kreise wieder kleiner werden
- Bewegen Sie nun Ihre Arme in die andere Richtung
- Führen Sie die Übung 30 Sekunden durch, mit anschließender 30-sekündiger Pause
- Wiederholen Sie die Serie dreimal



Übung 3 - Armheben

Ausführung:

- Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hüftbreit hin, spannen Sie Po und Bauch an und führen Sie den gestreckten rechten Arm vorwärts nach oben, während Sie den linken Arm rückwärts nach hinten bewegen
- Öffnen und schließen Sie die Hände im Wechsel
- Wechseln Sie anschließend die Richtungen
- Wiederholen Sie die Übung fünfmal und machen Sie dann 30 Sekunden Pause
- Wiederholen Sie jede Serie dreimal



Hinweise: Führen Sie die beiden Koordinations-Übungen sehr langsam durch. Hier kommt es auf die Genauigkeit der Bewegung und nicht auf die Schnelligkeit an! Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung und bemühen Sie sich beide Arme in gleichgroßen Kreisen zu bewegen. Zur Hilfe können Sie sich auch vor einen Spiegel stellen, um Ihre Bewegungen zu kontrollieren. Wichtig ist, dass diese Übungen nicht zu anstrengend für Sie sind, da sonst Ihre koordinativen Fähigkeiten nachlassen. Legen Sie ggf. eine Pause ein, bis Sie sich wieder fit fühlen, dann wiederholen Sie die Übung.

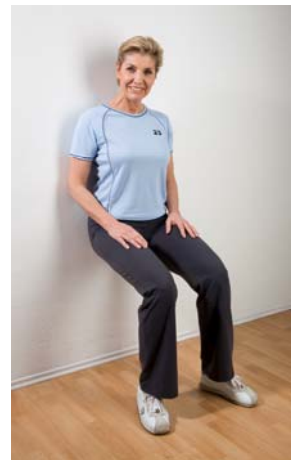
● Kraft

Ein kontrolliertes Krafttraining trägt entscheidend dazu bei, Mobilität und Sicherheit zu erhalten bzw. zu erreichen. Schon nach wenigen Wochen Training mit vergleichbar geringem Zeitaufwand können erstaunliche Fortschritte beobachtet werden.

Übung 4 – Kräftigung der Beinmuskulatur

Ausführung:

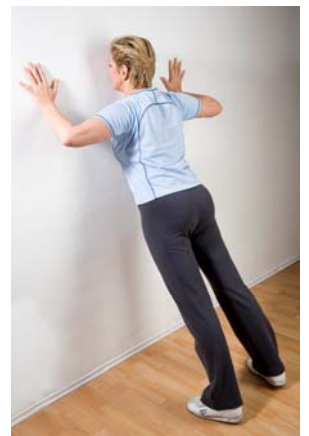
- Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand – die Füße hüftbreit auseinander
- Gehen Sie langsam in die Knie, bis maximal 90° (der Rücken bleibt in Kontakt mit der Wand)
- Halten Sie diese Position 15-20 Sekunden
- Atmen Sie ruhig weiter – nicht die Luft anhalten!!
- Strecken Sie dann langsam wieder Ihre Beine
- Machen Sie eine Minute Pause
- Wiederholen Sie die Übung dreimal



Übung 5 – Kräftigung der Brustmuskulatur

Ausführung:

- Stellen Sie sich etwa einen Meter von einer Wand entfernt auf
- Strecken Sie die Arme nach vorn zur Wand aus und stützen Sie sich mehr als schulterbreit an der Wand ab
- Die Fingerspitzen zeigen dabei nach oben
- Spannen Sie Po und Bauch fest an und halten Sie diese Spannung während der Übung
- Bewegen Sie Ihren Oberkörper langsam nach vorn auf die Wand zu, indem Sie Ihre Armgelenke beugen
- Strecken Sie Ihre Arme anschließend wieder durch
- Wiederholen Sie diese Übung 15 mal und machen dann 1 Minute Pause
- Wiederholen Sie die Serie dreimal



Hinweise: Achten Sie bei der Durchführung der Kraft-Übungen darauf, dass Sie die Bewegungen langsam und nicht ruckartig ausüben. Vermeiden Sie Pressatmung und atmen Sie immer während der Beugung der Arme aus und während der Streckung der Arme wieder ein. Überanstrengen Sie sich nicht!

Übung 6 – Kräftigung der Rückenmuskulatur

Ausführung:

- Stellen Sie sich mit (leicht) gebeugten Knien schulterbreit hin, die Hände liegen seitlich an den Oberschenkeln
- Spannen Sie Bauch und Po an und halten Sie diese Spannung
- Neigen Sie nun Ihren Oberkörper nach vorne, halten Sie diesen aber weiterhin gerade
- Ihr Blick richtet sich zum Boden
- Wenn Sie im Hüftgelenk etwa einen 90°-Winkel haben, versuchen Sie die Arme seitlich, gestreckt nach vorne zu führen
- Halten Sie diese Stellung fünf Sekunden lang und führen Sie dann die Arme langsam zurück und richten sich wieder auf



Hinweise: Führen Sie diese Übung sehr langsam durch und atmen Sie gleichmäßig weiter. Der Rücken muss unbedingt gerade sein und darf keinen Rundrücken bilden. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal. Machen Sie zwischen den Wiederholungen fünf bis 10 Sekunden Pause.

● Flexibilität

Diese Übungen dienen dazu, Arme und Schulter wieder beweglich zu machen. Außerdem fördern Dehnübungen auch die Körperwahrnehmung und dürfen nicht in einem kompletten Trainingsprogramm fehlen, da sich sonst wachsende Muskeln mit der Zeit verkürzen.

Übung 7 - Dehnung im Armbereich

Ausführung:

- Stellen Sie sich bequem und hüftbreit hin
- Spannen Sie Bauch und Po an
- Führen Sie beide Arme hinter den Rücken und greifen Sie mit der einen Hand das Handgelenk der anderen
- Ziehen Sie nun den Arm Richtung Boden, lassen Sie dabei den gedehnten Arm ganz entspannt



Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht hochziehen!

Übung 8 - Dehnung im Schulterbereich

Ausführung:

- Stehen Sie bequem mit leicht geöffneten Beinen
- Falten Sie die Hände vor dem Körper wie zum Gebet, drehen Sie die Hände nach außen und strecken Sie die Arme nach vorne aus
- Ziehen Sie nun Ihre Schulterblätter auseinander, lassen Sie dabei den Kopf runterhängen, machen Sie den Oberkörper richtig rund
- Halten Sie diese Position fünf Sekunden und richten Sie dann den Oberkörper langsam auf.



Hinweise: Führen Sie die Dehnungen langsam durch und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Gehen Sie nur soweit, bis Sie ein angenehmes Ziehen spüren. Dehnen Sie nicht über die Schmerzgrenze hinaus. Wiederholen Sie die Dehnung dreimal und schütteln Sie anschließend Arme und Schultern kräftig aus.

● Entspannung

Entspannungsübungen eignen sich hervorragend, um einen harmonischen Abschluss der Bewegungseinheit zu erreichen. Unter Entspannung versteht man die Möglichkeit, sich einem Zustand physischer und psychischer Gelöstheit hinzugeben. Spezielle Übungen sorgen für angenehme Empfindungen wie Wärme, Schwere oder Leichtigkeit. Entspannung ist der erste Schritt der Regeneration und wird als „seelische Pause“ von brustkrebsbetroffenen Frauen in der Regel gerne und dankbar angenommen

Übung 9 - Entspannung 1

Ausführung:

- Setzen Sie sich mit leicht geöffneten Beinen bequem auf einen Stuhl und lassen Sie die Arme neben dem Körper hängen
- Neigen Sie ihren Kopf nach unten und machen Sie langsam Wirbel für Wirbel einen Rundrücken
- Verharren Sie kurz in dieser Position und atmen Sie dabei entspannt weiter
- Richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie die Übung



Übung 10 - Entspannung 2

Ausführung:

- Legen Sie sich bequem auf den Rücken und schließen Sie die Augen
- Atmen Sie ruhig und entspannt ein und aus.
- Spannen Sie nun eine beliebige Muskelgruppe an (ballen Sie z.B. die rechte Hand zur Faust und spannen so den rechten Arm an)
- Halten Sie die Spannung sieben bis zehn Sekunden und entspannen Sie wieder
- Spüren Sie in den nächsten Minuten nach, wie sich die Entspannung an dieser Stelle entwickelt
- Wiederholen Sie diese Übung mit der anderen Seite oder anderen Muskelgruppen (drücken Sie z.B. eine Ferse auf die Matte und aktivieren so ihre Beinmuskulatur oder ziehen Sie eine Schulter zum Ohr etc.)

