

Fitness trotz Fatigue

**Bewegung und Sport bei tumorbedingtem
Müdigkeitssyndrom**

Inhalt

1. *Fatigue - tiefe Erschöpfung* | Seite 4
2. *Das hilft - Sport gegen Fatigue* | Seite 6
3. *Planen Sie Ihr Training und Ihre Erfolge!* | Seite 8
4. *Zwei, die zusammen gehören: Kraft und Beweglichkeit* | Seite 14
5. *Trainingsaufbau - Basics* | Seite 16
6. *Übungen zur Kräftigung* | Seite 18
7. *Dehnübungen* | Seite 26
8. *Ausdauertraining* | Seite 34
9. *Koordinationstraining* | Seite 38
10. *Körperwahrnehmung und Entspannung* | Seite 40
11. *Wichtige Adressen und Kontakte* | Seite 46
12. *Über diese Broschüre* | Seite 52

Vorwort

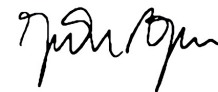
Fatigue und Sport – das ist kein Widerspruch!

Wenn Sie diese Broschüre in den Händen halten, werden Sie sich vielleicht fragen: Sport und chronische Erschöpfung – passt das zusammen? Auch wenn es widersprüchlich erscheint: Sport lindert die Auswirkungen der tumorbedingten Fatigue. Deshalb haben wir in Zusammenarbeit mit der rehabilitationswissenschaftlichen Abteilung der Sporthochschule Köln ein Programm entwickelt, das genau auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Fatigue-Betroffenen zugeschnitten ist. Sie erfahren in dieser Broschüre, welche Grundregeln Sie beim Sport mit Fatigue beachten sollten.

Mit einer alltagstauglichen Anleitung lernen Sie, wie Sie sich weder über- noch unterfordern. Nach und nach können Sie wieder fit werden und gleichzeitig etwas gegen die Erschöpfungssymptome tun. So erobern Sie sich Schritt für Schritt mehr Lebensqualität zurück.

Nutzen Sie die Möglichkeit, mit dem beiliegenden Trainingsbogen Ihr eigenes Übungsprogramm zu gestalten und Fortschritte zu dokumentieren. Sie können Ihr Sportprogramm individuell anpassen und Erfolge sichtbar machen.

Hierbei wünschen wir Ihnen viel Erfolg und,
genauso wichtig, viel Spaß!



PD Dr. med. Jens Ulrich Rüffer
Vorstand Deutsche Fatigue Gesellschaft (DFaG)

Fatigue – tiefe Erschöpfung

Fatigue (französisch: Müdigkeit, Erschöpfung) stellt einen Erschöpfungszustand dar, der Patienten extrem belasten kann. Denn weder Ruhepausen noch Schlaf führen dazu, dass Betroffene anschließend erholt sind.

Gerade im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen treten Erschöpfungszustände nicht selten auf. Bei einigen Erkrankungen wie Diabetes, Multipler Sklerose oder Rheuma kann die Erschöpfung durch die Behandlung der zugrundeliegenden Erkrankung gelindert werden.

Ursache unklar: Tumorbedingte Fatigue

Während einer Tumorthherapie tritt Fatigue häufig auf: Der überwiegende Teil aller Krebspatienten ist Schätzungen zufolge im Verlauf der Therapie davon betroffen. Ein Teil der Patienten leidet auch Jahre nach Abschluss einer erfolgreichen Therapie unter der Erschöpfung. Noch ist nicht geklärt, ob Langzeitfolgen der Erkrankung, der Therapie oder der Krankheitsverarbeitung als Auslöser infrage kommen. Auch die psychische Belastung durch die Krebserkrankung kann die Fatigue auslösen oder dazu beitragen.



Symptome der Fatigue

- ausgeprägte Müdigkeit
- schwindende Energiereserven
- erhöhtes Ruhebedürfnis
- starke Erschöpfung schon nach leichter Anstrengung
- Antriebsschwäche
- Motivationslosigkeit
- Konzentrationsschwäche

Man spricht daher auch von körperlicher, emotionaler und mental-kognitiver Fatigue.

„Dank des Trainings werden meine guten Phasen immer länger. Ich traue mir im Alltag wieder mehr zu.“



Das hilft: Sport gegen Fatigue

Bei tumorbedingter Fatigue ist körperliche Aktivität zurzeit einer der wichtigsten therapeutischen Ansätze, der Symptome der Fatigue langfristig lindern kann. Denn Medikamente stehen aktuell nur sehr begrenzt zur Verfügung.

Sport – Wichtiges Element in der Gesundheitsvorsorge

Viele Studien belegen, wie positiv sich Sport und Bewegung auf unsere Gesundheit auswirken. Körperliche Aktivität kräftigt das Immunsystem und hilft, Stress abzubauen. Sie stärkt Körpergefühl und Selbstbewusstsein. Zusammen mit einer gesunden Ernährung trägt Bewegung dazu bei, Übergewicht zu reduzieren und eine gesundheitsbewusstere Einstellung zu entwickeln. Nachweislich senkt Sport das Risiko, an bestimmten Krebsarten, wie Brust-, Darm-, Prostata- oder Lungenkrebs, zu erkranken.

Sport in der Krebstherapie

Während der Therapie besteht die Möglichkeit, durch gezieltes Training Nebenwirkungen wie Blutbildungsstörungen, Übelkeit oder chronische Erschöpfung zu verringern. Deshalb ist es wichtig, dass Krebspatienten das Training so früh wie möglich beginnen – wenn keine medizinischen Einwände vorliegen.

Sport macht aktiver

Sport bei Fatigue hat sich besonders bewährt. Er bessert die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität, indem er die Erschöpfungssymptome langfristig reduziert. Auch wenn es Ihnen schwerfällt, bewegen Sie sich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten. Sie werden wieder aktiver am Leben teilnehmen können. Der Kontakt und der Austausch mit anderen Menschen ist dabei ein positiver Nebeneffekt.

„Am Anfang hätte ich nicht gedacht, dass Sport tatsächlich etwas bringt. Jetzt freue ich mich auf jede Trainingseinheit.“



3

Planen Sie Ihr Training und Ihre Erfolge!

Vielleicht kennen Sie das Gefühl, wenn durch körperliche Aktivität die Stimmung steigt – oder Sie sich nach einem Spaziergang energiegeladener fühlen? Dann können Sie sicher nachvollziehen, dass Sport Ihre chronische Erschöpfung lindern kann.

Bei tumorbedingter Fatigue ist es besonders wichtig, die körperliche Bewegung individuell zu dosieren. Dabei ist es sinnvoll, zusammen mit dem Arzt und/oder dem Sporttherapeuten einen **Trainingsplan** aufzustellen.



Mit dem Trainingsbogen dieser Broschüre haben Sie Ihr Training im Blick. Scannen Sie diesen QR-Code für weitere Informationen und Anleitungen zu den Übungen!



Fünf Bewegungsformen als Basis

Körperliche Aktivität lässt sich in fünf motorische Hauptbeanspruchungsformen aufteilen:

- Koordination
- Beweglichkeit (Flexibilität)
- Kraft
- Schnelligkeit
- Ausdauer

Für Fatigue-Betroffene sind Übungen, die Kraft und Ausdauer trainieren, besonders wichtig. Doch auch Flexibilität und Beweglichkeit sind ein wesentlicher Teil eines ganzheitlichen Trainingsprogramms. Mit den Übungen in dieser Broschüre können Sie diese Bewegungsformen trainieren. Zusätzlich stellt die Broschüre für den „Ausklang“ des Trainings auch Übungen zur Körpererfahrung und Entspannung vor. Diese helfen, den eigenen Körper und seine Belastbarkeit besser einzuschätzen.



„Meinen Trainingsplan habe ich immer im Kopf. Wenn ich eine Einheit einmal nicht schaffe, versuche ich, an diesem Tag dafür mehr zu Fuß zu gehen.“



Wenn der Anfang erst einmal geschafft ist, geht es deutlich leichter. In den ersten Wochen habe ich einen Kurs belegt, das hat mir sehr geholfen. Als sich dann rasch die ersten Erfolge einstellten, war es leicht dranzubleiben. Jetzt genieße ich das Erreichte und fühle mich wieder stärker und fitter für den Alltag.

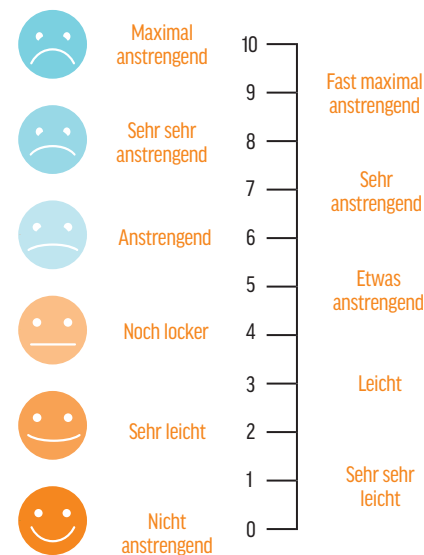
Motivation ist alles

Zu Bewegung und Sport gehört neben den körperlichen Fähigkeiten auch die innere Einstellung: Der Wille, etwas zu verändern. Manche Menschen sind von sich aus motiviert, weil sie einfach Spaß an Bewegung haben. Anderen helfen Erfolgserlebnisse, um bei der Stange zu bleiben. Visualisieren Sie, wie energiegeladent und angenehm Sie sich nach dem Training fühlen werden. Seien Sie stolz auf sich, auch wenn Sie nur eine kleine Trainingseinheit absolviert haben. Definieren Sie klar festgelegte, erreichbare Ziele und freuen Sie sich über Ihre Trainingsfortschritte.

Ihr persönliches Trainingstagebuch motiviert

Ein **Trainingstagebuch** wie der beiliegende Trainingsbogen macht Ihre Trainingserfolge sichtbar. Sie tragen hier in Anlehnung an die sogenannte Borg-Skala ein, wie Sie Ihr Training empfunden haben. So können Sie Ihr Training besser an Ihre jeweilige Verfassung

anpassen. Die im Trainingstagebuch ablesbaren Fortschritte motivieren Sie für Ihr weiteres Training. Die subjektive Belastung nach dem Training (modifizierte Borg-Skala) sollten Sie nach jedem Ausdauertraining in den Fitnessbogen eintragen. Planen Sie Ihre nächste Trainingseinheit entsprechend weniger anstrengend.



Die **Skala** gibt Auskunft darüber, wie Sie Ihr Training erlebt haben. Die Belastungsintensität sollte zwischen 4 und 6 auf der Skala liegen



Krebsnachsorge-Sportgruppen

Sport in der Gruppe kann für viele Menschen sehr motivierend sein. Viele Sportvereine bieten sogenannte Krebsnachsorge-Sportgruppen an, die häufig auf die jeweilige Krebserkrankung ausgerichtet sind. Geleitet werden diese Gruppen von speziell hierfür geschulten Übungsleitern. Die Krankenkassen übernehmen nach einer Krebserkrankung die Kosten für 50 Sporteinheiten, wenn ein ärztliches Rezept hierfür vorliegt. Adressen für Anlaufstellen in Ihrer Nähe finden Sie in Kapitel 11.

Ihr persönliches Trainings-Profil

Wir trainieren gerne, was wir schon gut können: So sind uns Erfolgserlebnisse sicher. Um langfristig gute Erfolge zu erzielen, müssen wir aber das trainieren, worin wir noch nicht so gut sind. Merken Sie etwa, dass ausgiebige Spaziergänge oder lange Treppen bei Ihnen schnell zu Atemlosigkeit führen? Dann sollten Sie das Training zur Verbesserung Ihrer Ausdauer nutzen. Bemerkten Sie, dass Sie nicht mehr so schwer tragen können wie vorher? Dann liegt Ihr Trainingsschwerpunkt in der Steigerung Ihrer Kraft. Grundsätzlich ist es sinnvoll, jeden Tag körperlich aktiv zu sein und alle Bewegungsformen einzusetzen. So können Sie zum Beispiel an zwei Tagen in der Woche die Kraftübungen durchführen und an drei Tagen Ihre Ausdauer trainieren.

Diese Broschüre ist so gestaltet, dass Sie sofort erkennen, welche Art der Beanspruchung Sie mit der jeweiligen Übung hauptsächlich trainieren. Bevor Sie mit dem Training starten, tragen Sie Ihr Beanspruchungsprofil in die Tabelle ein. Sollte Ihnen die Selbsteinschätzung noch Schwierigkeiten bereiten, bitten Sie einfach Ihren Arzt oder Trainer um Hilfe.



Bitte tragen Sie Ihr **persönliches Profil** in die gegenüberliegende Grafik ein.

So sehr strengen mich die Übungen zu Beginn des Übungsprogramms an:

	Gut	Mittel	Gar nicht
 Kraft			
 Flexibilität			
 Ausdauer			
 Koordination			



Zwei, die zusammen gehören: Kraft und Beweglichkeit

Muskularbeit: statisch oder dynamisch?

Es gibt zwei Arten der Muskelbelastung. Bei der **statischen** leistet die Muskulatur Haltearbeit, zum Beispiel gegen einen fixierten Widerstand. Wird die Muskulatur **dynamisch** beansprucht, ist sie in Bewegung und leistet Bewegungsarbeit. Um in diesem Bereich besonders effektiv zu trainieren, wird bei einigen Übungen das Theraband (TB) eingesetzt – ein elastisches Latexband, das im Sporthandel erhältlich ist.



Atmen: Bei statischen Übungen normal weiteratmen – das Atmen also trotz Anstrengung nicht vergessen. Für dynamische Übungen gilt: Bei Anspannung ausatmen und bei Entspannung der Muskulatur einatmen.

Kraftaufbau und Regeneration

Um Ihre Kraft zu steigern, müssen Sie die Muskulatur durch das Training zum Wachsen anregen. Wichtig ist, dass Sie doch geforderten Muskeln dafür Zeit geben und der Körper sich regenerieren kann. Zwischen den Trainingseinheiten sollten Sie daher ein bis zwei Tage Pause einbauen. Die ersten Erfolge stellen sich meist sehr rasch ein.



Um Kraft effektiv aufzubauen, sollten die Bewegungen langsam und kontrolliert ausgeführt werden.

Verbesserung der Beweglichkeit – flexibel durch den Alltag

Dehnen erhält und erhöht die Beweglichkeit. Sie ist für die Flexibilität, also auch für die Geschicklichkeit im Alltag mitverantwortlich. Dehnen unterstützt die Entspannungsfähigkeit des Muskels und fördert die Regeneration. Darüber hinaus beeinflusst es Körpergefühl und Wohlbefinden positiv. Dehnungsübungen sollten daher immer Teil Ihres Trainingsprogrammes sein.

Es gibt zwei Arten des Dehnens: das statische und das dynamische Dehnen. Bei dem **statischen Dehnen** wird die Dehnposition eingenommen und für ca. 15 bis 20 Sekunden gehalten. Unter **dynamischer Dehnung** versteht man, dass die Dehnposition mit langsamen federnden Bewegungen eingenommen wird.



Die Dehnung grundsätzlich nur bis zu einem angenehmen Ziehen vorantreiben, es darf kein schmerzhaftes Reißen zu spüren sein.

Der richtige Zeitpunkt zum Dehnen

Nach einer Trainingseinheit ist Ihre Muskulatur aufgewärmt. Eine gute Gelegenheit, einige Dehnübungen anzuschließen. Ein separater Dehnungstermin ist auch möglich. Wärmen Sie alle Muskeln, die Sie dehnen wollen, kurz auf und gehen Sie anschließend die Übungen durch.

Vor dem Training sind Dehnübungen weniger sinnvoll. Sie können sogar das Verletzungsrisiko steigern.

Trainingsaufbau – Basics

Jede Trainingseinheit sollte immer einem bestimmten Ablauf folgen. Starten Sie stets mit einer Aufwärmphase – ganz gleich, ob Sie Kraft, Beweglichkeit oder Ausdauer trainieren wollen.

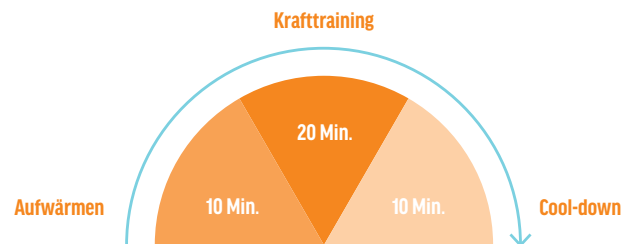
Anschließend folgt die eigentliche Trainingseinheit mit dem jeweiligen Schwerpunkt. Beendet wird jedes Training durch ein sogenanntes Cool-down.

Warm-up

Die Aufwärmphase bereitet den Körper auf die anstehende Belastung vor. Allgemein reichen 10 bis 15 Minuten Aufwärmphase, etwa flottes Gehen. Um den Körper bestmöglich auf die Übungen vorzubereiten, sollte das Warm-up zur nachfolgenden Belastung passen. Wollen Sie beispielsweise den Oberkörper trainieren, können Sie die Arme beim Gehen schon aktiv mitbewegen.

Cool-down

Das Training beenden und den Körper auf die Entspannung vorbereiten, können Sie auf unterschiedliche Arten. Zum Beispiel durch einige Minuten lockeres Gehen oder Dehnübungen.



Jede Trainingseinheit sollte optimalerweise aus drei Phasen bestehen.

Los geht's!

Am besten tragen Sie für die Übungen bequeme Sportkleidung. Suchen Sie sich für die Übungen einen nicht zu harten Untergrund: Eine Gymnastikmatte ist sehr gut geeignet, ein dünner Teppich tut es aber auch. Zusätzlich sollten Sie ein Handtuch bereitlegen: Es lässt sich unter anderem sehr praktisch als Nackenrolle verwenden. Für einige Übungen ist ein Theraband vorgesehen. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten, welche Stärke für Sie geeignet ist.



6

Übungen zur Kräftigung

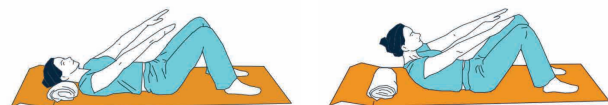
Wenn Sie noch Anfänger sind, reicht es, wenn Sie bei den Übungen die Spannung etwa sieben Sekunden halten und nach einer kurzen Pause die Übung wiederholen. Schon rasch werden Sie Erfolge bemerken.

Dann können Sie die Spannung länger halten: Steigern Sie sich nach Gefühl auf etwa 15 Sekunden. Wenn Sie 30 Sekunden lang die Spannung halten und drei Serien einer Übung absolvieren können, sind Sie schon in einem guten Trainingszustand.

Übung 1 | Sit-ups



Was wird trainiert: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur



Grundhaltung: Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Die Fußsohlen stehen auf dem Boden.

- 1 — Strecken Sie die Arme gerade nach vorne in Richtung Ihrer Knie aus.
- 2 — Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie zunächst den Kopf und dann den Oberkörper Stück für Stück an, bis der Schultergürtel den Boden nicht mehr berührt. Die Arme bleiben nach vorne ausgestreckt.



- 3 — Heben Sie den Oberkörper weiter an, bis Sie mit den Händen die Knie erreichen. Halten Sie die Spannung und senken langsam den Oberkörper wieder ab, bis der Kopf wieder auf dem Boden liegt.



Achten Sie darauf, nicht mit dem Kopf Schwung zu nehmen, sondern ziehen Sie den Oberkörper aus der Bauchmuskulatur nach oben.

Ziehen Sie den Bauchnabel während der gesamten Übung in Richtung Wirbelsäule, um die Körperspannung zu halten.

Variation I

Legen Sie Kopf und Schultergürtel zwischen den einzelnen Wiederholungen nicht ab.

Variation II

Winkeln Sie die Arme an, die Fingerspitzen berühren den Kopf hinter den Ohren.