

Körperliche Aktivität von Tumorpatienten Wie ist ihre Einstellung und Erfahrung ?

Jan Christoph Höh, Thorsten Schmidt, Jutta Hübner

Für Patienten mit der Diagnose Krebs ist es empfehlenswert, so früh wie möglich, also bereits während der akuten Behandlungsphase, körperlich aktiv zu sein, um sowohl physische als auch psychische Komponenten zu erhalten, was sich auf die Rehabilitation vorteilhaft auswirkt. Körperliche Aktivitäten spielen nicht nur in der Prävention und Langzeitprognose eine bedeutende Rolle, sondern unter anderem auch bei der Bewältigung der eher ungewollten Begleiterscheinungen der Krebstherapie.

Tumorpatienten sind nicht umfassend informiert

Eine von Oktober bis Dezember 2016 durchgeführte Studie, bei welcher 905 Krebspatienten zu ihren Erfahrungen in Bezug auf das Thema „Körperliche Aktivität und Krebs“ befragt worden sind, kommt zu dem Ergebnis, dass noch immer sowohl auf Seiten der Behandler als auch der Betroffenen selbst Versäumnisse oder Hindernisse im persönlichen Umfeld dazu führen, dass mit körperlichen Aktivitäten erst spät oder gar nicht begonnen wird. So haben die meisten der Befragten (60 %) überhaupt Informationen zu körperlichen Aktivitäten bei Krebs (erst) nach Abschluss ihrer Krebstherapie erhalten und auch nur jeder zweite Krebspatient nahm während der Akutphase an einem Bewegungsprogramm teil bzw. hat eine Empfehlung für körperliche Aktivität vom Behandler bekommen. Als häufigste Informationsquelle wurde, unabhängig vom Zeitpunkt der Informationsgewinnung, ambulante oder stationäre Rehaeinrichtungen bzw. Rehasportgruppen (53%), gefolgt von Fachärzten (46%) oder Selbsthilfegruppen (41%) genannt. Eine Mehrheit der Tumorpatienten fühlte sich zumindest gut informiert, wenn diese Informationen über Fachärzte oder in der Reha vermittelt worden sind. Die meisten, die sich nur ungenügend informiert fühlten, hatten ihre Informationen über das Internet (44%) bezogen.

Tumorpatienten zeigen hohe Bereitschaft für körperliche Aktivität

Zwei Drittel der Tumorpatienten gaben an, regelmäßig an mindestens 3 oder 5 Tagen in der Woche körperlich aktiv zu sein, in den meisten Fällen zwischen 2 und 4 Stunden pro Woche. Die Mehrheit der körperlich Aktiven fährt Rad. Männer wie Frauen berichteten, viel Zeit für körperliche Aktivitäten im Beruf und in Form von Haus- und Gartenarbeiten zu investieren. Die Bereitschaft, sich körperlich aktiv zu bewegen korreliert mit dem Wunsch der Patienten, ihr Wohlbefinden steigern zu können und dabei fit und leistungsfähig zu bleiben. Der Spaßfaktor scheint dabei genauso wichtig zu sein wie die erwünschten körperlichen Effekte. Für viele motivierend ist offenbar auch die Chance, das Risiko für ein Rezidiv senken zu können.

Tumorpatienten bestätigen positive Effekte körperlicher Aktivität

Die meisten Tumorpatienten stimmten vollkommen damit überein, durch körperliche Aktivität eine bessere Körperwahrnehmung (58%) bzw. das Gefühl zu haben, selbst etwas tun zu können, um mit der Erkrankung besser fertig zu werden (61%) oder sich besser zu fühlen (68%). Sich durch körperliche Aktivität erschöpft zu fühlen, bejahte zwar mehr als jeder Dritte zumindest teilweise. Doch fast ebenso viele verneinten dies eindeutig.

Tumorpatienten brauchen Unterstützung

Die Mehrheit der Patienten, die sich nicht sicher war, welche Art körperlicher Aktivität für sie geeignet ist, hatte während oder nach der Krebstherapie keine Informationen über körperliche Aktivität im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung bekommen. Mehr als zwei Drittel der Tumorpatienten, die in Bezug auf die Möglichkeiten von Bewegung vollkommene Unsicherheit äußerten, hatten keinen Hinweis auf Reha-Sport am Wohnort erhalten. Fast jeder zweite, der einräumte, sich lediglich selten oder gar nicht zu bewegen, gab zu, sich nur schlecht überwinden zu können. Seit der Krebserkrankung ist für jeden dritten Tumorpatienten jede Anstrengung zu viel. Jeder vierte Patient sieht einen Zusammenhang zwischen einem erschwerten Beginn und seiner sportlichen Untätigkeit vor der Krebserkrankung. Allein die Auseinandersetzung mit dem Thema schätzen viele als problematisch ein. Neben körperlichen Einschränkungen zählen Schwäche und mangelnde Willenskraft zu den häufigsten Barrieren.

Fazit

Zum einen ist dem Informationsbedürfnis von Tumorpatienten zum Thema körperliche Aktivität von den Behandlern nicht hinreichend Rechnung getragen worden. Zum anderen gibt es immer noch subjektive Hemmschwellen auf Seiten der Patienten, welche überwunden werden könnten.

Es wird weitere Aufklärungsarbeit und Hilfestellung zu leisten sein von allen mit der Rehabilitation beteiligten Institutionen, Ärzten, Fachkräften und Selbsthilfegruppen. Zukünftige Studien mögen aufzeigen, inwieweit eine Verbesserung verzeichnet werden kann.