

Fachweiterbildung "Pflege des krebserkrankten,
chronisch-kranken Menschen"

Sport nach Darmkrebsoperationen Wie viel Bewegung ist erlaubt?

Kurs 09/11

Vorgelegt von

Jan Zöller

am 31.03.2011

Abstract

In unserer Gesellschaft nimmt das Wissen über die Bedeutung von mehr Bewegung zur Erhaltung der Gesundheit stetig zu. Kaum jemand bezweifelt noch die positiven Auswirkungen von Sport und körperlicher Aktivität auf das allgemeine Wohlbefinden der Menschen. Ganz anders stellt sich die Situation bei Tumorpatienten dar. Hier ist die Meinung, die Krankheit belaste die Menschen schon genug und man könne nicht auch noch Sport von ihnen verlangen, leider noch weit verbreitet. Obwohl die genauen Wirkmechanismen von Bewegung und Sport auf den Krankheitsverlauf noch nicht hinreichend geklärt sind, so gibt es doch Studien welche die positiven Auswirkungen, insbesondere bei Darmkrebs aufzeigen, der ja die zweithäufigste Krebsart in Deutschland darstellt. Während in der Hämatologischen-Onkologie den Patienten bereits ein Therapiebegleitendes Sportprogramm angeboten wird und die Pflegekräfte die positive Wirkung von körperlicher Aktivität der Patienten konkret miterleben, muss dies in der Chirurgischen- Onkologie erst noch eingeführt werden. Auf Grund des verbesserten psychischen Zustands werden Nebenwirkungen und Begleiterkrankungen weniger belastend empfunden. Insbesondere der als „Fatigue“ bezeichnete Zustand völliger Erschöpfung wird deutlich gemildert. Dies steigert das Wohlbefinden und trägt damit zu einer verbesserten Lebensqualität der Patienten und nicht zuletzt zu einer deutlich niedrigeren Rezidivrate bei. Mit meiner Arbeit möchte ich dazu beitragen, hier den notwendigen Umdenkprozess im multiprofessionellen Team voranzutreiben. Die Einbeziehung aller an der Behandlung beteiligten Berufsgruppen ist mein besonderes Anliegen.