

Sport- und Bewegungstherapie in der Onkologie

Die Diagnose einer Tumorerkrankung konfrontiert Betroffene mit physischen und psychischen Herausforderungen, die das gesamte Lebensgefüge beeinträchtigen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien verdeutlichen, dass in dieser Situation eine regelmäßige und zielgerichtete körperliche Betätigung nachweislich positive Auswirkungen auf das Leben von Krebspatientinnen und -patienten hat. Körperliche Einschränkungen als mögliche Nebenwirkungen der Erkrankung oder der Krebstherapie, psychische Belastungen, Fatigue und Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie können hierdurch reduziert werden, was sich wiederum positiv auf die Lebensqualität auswirkt. Auch bei bereits diagnostizierter Krebserkrankung besteht die Möglichkeit, den Krankheitsverlauf durch gezieltes Training positiv zu beeinflussen.

Studien zeigen zudem, dass die Verträglichkeit der Chemotherapie durch gezieltes Kraft- und Ausdauertraining verbessert wird, insbesondere bei supervidiertem, moderatem bis hochintensivem Training. Darüber hinaus deuten Beobachtungsstudien darauf hin, dass gezieltes körperliches Training sowohl vor als auch nach der Diagnosestellung positive Auswirkungen auf die krebspezifische und die Gesamtmortalität von Krebspatientinnen und Krebspatienten haben könnte.

Gezieltes und systematisches Training trägt somit nicht nur dazu bei, die körperliche Funktionsfähigkeit zu erhalten und die Nebenwirkungen der Krebstherapien zu mindern, sondern wirkt sich auch positiv auf das emotionale Wohlbefinden und die psychische Stabilität aus. Diese Erkenntnisse unterstreichen den Stellenwert von Sport- und Bewegungstherapie nicht nur in der Primärprävention, sondern vor allem auch in der Tertiärprävention während und nach der Krebstherapie.

Wie gestaltet sich die Realität in den Kliniken?

Obwohl Sport- und Bewegungstherapie als unterstützende Maßnahme in der Onkologie bereits von Fachgesellschaften und Leitlinien empfohlen wird, zeigt die Realität, dass bisher zu wenige Patientinnen und Patienten die Möglichkeit nutzen, ihren Krankheitsverlauf durch diese Therapieform positiv zu beeinflussen. Die Gründe hierfür sind vielfältig.

Einige Patientinnen und Patienten sind verunsichert, inwieweit sie sich belasten dürfen und an welchen Trainingspartner sie sich wenden können. Die Patientinnen und Patienten wünschen sich Unterstützung. Hier setzt die Sport- und Bewegungstherapie während der Krebstherapie im Akutsetting an, wie sie als Beratungsstruktur am Universitären Centrum

für Tumorerkrankungen in enger Zusammenarbeit mit dem Institut für Physikalische Therapie, Prävention und Rehabilitation der Universitätsmedizin Mainz, und mit finanzieller Unterstützung der Stiftung "Leben mit Krebs", umgesetzt wird. Die Patientinnen und Patienten sollen frühzeitig aufgeklärt und individuell zur körperlichen Aktivität und zum Sport beraten werden. Bis auf wenige Ausnahmen ist ein körperliches Training, sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining, für Krebspatientinnen und Krebspatienten sicher durchführbar. Selbst mit vorhandenen Knochenmetastasen ist in der Regel und nach ärztlicher Abklärung ein supervidiertes Training sicher möglich.

Das Ziel für die Patientinnen und Patienten besteht darin, möglichst wohnortnah eine personalisierte onkologische Bewegungstherapie bei einem qualifizierten Trainingspartner zu finden. Hierzu nutzt die Universitätsmedizin Mainz das Netzwerk OnkoAktiv, eine Initiative des Nationalen Zentrums für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg, dem wir seit 2020 als zertifiziertes Mitglied angehören. Über Rheinland-Pfalz hinaus wächst bundesweit das Angebot an qualifizierten Trainingspartnern mit speziellen onkologischen Trainingsangeboten, jedoch finden immer noch zu wenige Patientinnen und Patienten Zugang zu den entsprechenden Angeboten.

Die Unterstützung durch medizinisches Personal wie onkologische Fachpflegekräfte und Onkologen bei der Betonung der positiven Effekte von Sport und Bewegung während der Krebstherapie ist von entscheidender Bedeutung. Darüber hinaus stellt die Integration von personalisierten Bewegungsempfehlungen und die Vermittlung an spezialisierte Trainingspartner einen wichtigen Schritt zur umfassenden Versorgung der Patientinnen und Patienten dar. Im Gegensatz zum Angebot der konsiliarischen psychosomatischen Betreuung der Krebspatientinnen und Krebspatienten ist die Sport- und Bewegungstherapie jedoch bisher kein Teil der Regelversorgung in der Onkologie.

Wie lässt sich die Sport- und Bewegungstherapie in die Regelversorgung integrieren?

Von großer Wichtigkeit ist, die Vorteile von Sport und Bewegung für Menschen mit onkologischen Erkrankungen in der breiten Öffentlichkeit zu kommunizieren. Aufklärungskampagnen und Sensibilisierungsmaßnahmen über die Bedeutung von Bewegung als supportive Therapie können dazu beitragen, dass Patientinnen und Patienten diese Möglichkeit verstärkt in ihre persönliche Genesungsstrategie integrieren.

Ein weiterer wichtiger Baustein ist die Versorgungsforschung zur Implementierung von Sport- und Bewegungstherapie in der Onkologie während und nach der Krebstherapie. Die Deutsche Krebshilfe fördert hierzu seit 2023 zwei große Forschungsprojekte „Implement“ und „Move-Onko“. In die vom NCT Heidelberg unter der Leitung von Prof. Dr. Joachim Wiskemann initiierte Move-Onko-Studie - Multiprofessionelle Versorgungsstruktur und Netzwerk zur Förderung von bedarfsorientierter, wohnortnaher Bewegungstherapie von onkologischen Patienten - ist die Universitätsmedizin Mainz als eines der Studienzentren einbezogen.

Ziel der Studie ist es, aufbauend auf den bestehenden Strukturen, das Netzwerk zur individuellen Bewegungsberatung und -vermittlung bundesweit weiter auszubauen, zu verstetigen und zu evaluieren. Dies soll zunächst in drei Modellregionen an onkologischen Spitzenzentren in Rhein-Main-Neckar, Berlin-Dresden und im Schwarzwald umgesetzt werden. Dazu sollen unter anderem Gesundheitsfachkräfte für das Thema sensibilisiert und speziell geschult werden. Der Prozess wird digital begleitet und soll so standardisiert und optimiert werden. Ziel ist es, dass mehr Patientinnen und Patienten den Weg von der klinisch-onkologischen Versorgung zur wohnortnahen und qualitätsgesicherten Sport- und

Bewegungstherapie finden und damit die Möglichkeit nutzen ihren Krankheits- und Therapieverlauf positiv zu beeinflussen. Damit leistet die Move-Onko-Studie einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung evidenzbasierter Empfehlungen für die nachhaltige Integration von Sport- und Bewegungstherapie in die Regelversorgung der Onkologie.

Fazit und Ausblick

Die Sport- und Bewegungstherapie ist nicht nur eine sinnvolle Ergänzung zur Standardtherapie bei onkologischen Patientinnen und Patienten, sondern ein essenzieller Bestandteil einer ganzheitlichen Krebstherapie. Die Förderung von Sport- und Bewegungsprogrammen für Krebspatientinnen und Krebspatienten in Rheinland-Pfalz und bundesweit sollte durch wegweisende Projekte wie die Initiative OnkoAktiv und die Move-Onko-Studie weiter intensiviert werden. Dadurch wird den Betroffenen eine optimale Unterstützung für den Therapieverlauf in allen Phasen der Erkrankung geboten. Es bedarf jedoch weiterer Anstrengungen, um das Angebot der Sport- und Bewegungstherapie als supportive Therapie in die Regelversorgung der Onkologie zu integrieren.

Literatur bei den Autoren

- Beratungsangebot am UCT Mainz: <https://www.unimedizin-mainz.de/uct/fuer-patienten/begleitende-angebote/onkoaktiv.html>
- Netzwerk OnkoAktiv / Trainingspartner: <https://netzwerk-onkoaktiv.de/>
- Move-Onko: <https://move-onko.de/>

Autoren



*Dr. rer. physiol. Laura Jasmin Sabel
Projektkoordinatorin OnkoAktiv
Institut für Physikalische
Therapie
Prävention und Rehabilitation
Universitätsmedizin Mainz*

Foto: privat



*Dr. Ulrich Betz
Einrichtungsleiter
Institut für Physikalische Therapie
Prävention und Rehabilitation
Universitätsmedizin Mainz*

Foto: am.pics



*Prof. Dr. Thomas Kindler
Leiter Universitäres Centrum für
Tumorerkrankungen Mainz
Universitätsmedizin Mainz*

Foto: Universitätsmedizin Mainz/
Peter Pulkowski