

Sehr geehrter Patient,

Sie leiden an einer krankhaften Müdigkeit (Fatigue) oder Harninkontinenz („Undichtigkeit“ der Harnblase) oder Lymphödem (Schwellung von Armen und/oder Beinen durch Störung des Lymphabflusses) oder einem Prostatakarzinom (bösartige Vergrößerung der Prostata) oder einer Arthralgie (Gelenkschmerzen).

Im Folgenden bekommen Sie Trainingsempfehlungen zu den einzelnen Erkrankungen:

**Fatigue:**

Vor Beginn des Trainings Fatigue-Ausprägung bestimmen, je schwerer die Müdigkeit ist, desto geringer die Trainingsintensität. Die Trainingshäufigkeit liegt somit zwischen 2x/Tag leichtes Training bis 2x/Woche intensives Training. Regelmäßige Pausen sind nötig, da Überlastungen die Fatigue-Problematik verstärken. Es kann je nach Belieben Krafttraining, Ausdauertraining oder Tai Chi/Qigong/Yoga angewandt werden. Bei'm Krafttraining sollte 12 Wochen lang wöchentlich 3x trainiert werden, 2 Sätze zu je 8-12 Wiederholungen bei leichter Fatigue, 10-15 Wiederholungen bei moderater Fatigue. Bei starker Fatigue wird das Krafttraining zunächst ohne Widerstand durchgeführt, im weiteren Verlauf werden (sofern diese toleriert werden) leichte Gewichte ergänzt. Bis zu 10 Ganzkörperübungen sollten dabei sein. Bei'm Ausdauertraining sollten bei leichter Fatigue pro Trainingseinheit 20-30 Minuten über 3-5 Tage/Woche bei 60-80% der maximalen Herzfrequenz geplant werden. Bei schwerer Fatigue können Walking/Radfahren mit Einheiten à 5-10 Minuten durchgeführt werden.

**Harninkontinenz:**

Zunächst sollte es 12 Wochen lang durchgeführt werden, wenn die Inkontinenz weiter besteht, kann es auf mindestens 6 bis maximal 12 Monate ausgedehnt werden. Es sollten 3-4 Trainingseinheiten/Tag mit 10-15 Kontraktionen erfolgen. Beginnend mit 30-40 Kontraktionen sollte langsam bis maximal 90 Kontraktionen/Tag gesteigert werden. Die Anspannungsphase sollte 5-10 und die Entspannungsphase 10-20 Sekunden dauern. Zunächst sollte im Liegen, dann aber auch im Sitzen, Stehen und während Alltagsaktivitäten geübt werden. Zu Beginn sollten die Kontraktionen langsam und sanft sein, was nach und nach gesteigert werden sollte, wenn es gut vertragen wird.

**Lymphödem:**

Zunächst sollte 12 Wochen lang eine Wassertherapie 2x/Woche über 45-60 Minuten bei maximal 32-33° C Wassertemperatur durchgeführt werden. Daran anschließend sollte moderates Kraft- und/oder Ausdauertraining, das die vom Lymphödem betroffenen Extremitäten miteinbezieht dauerhaft durchgeführt werden. Das Krafttraining sollte 2x/Woche mit 2-3 Sätzen erfolgen. Das Ausdauertraining sollte 2-3x/Woche über 20-30 Minuten z.B. in Form von Nordic Walking erfolgen. Ggf. sollte mit den Kompressionsstrümpfen trainiert werden.

**Prostatakarzinom:**

Dr. med. Oliver Kohl, Facharzt für Innere Medizin und Angiologie,  
Liebigstraße 20, 35392 Gießen  
Tel.: 0641/73297, Fax: 0641/792996

Über die gesamte Phase der Hormontherapie, jedoch mindestens 3-12 Monate lang, sollte progressives Krafttraining 1-3x/Woche über 1-4 Sätze und Ausdauertraining über 20-60 Minuten Dauer 3-5x/Woche durchgeführt werden.

**Arthralgie:**

Über 12 Monate sollte Ausdauertraining auf dem Fahrrad mit 60-80% der maximalen Herzfrequenz durchgeführt werden. Krafttraining sollte 2x/Woche mit 70% der Maximalkraft und 8-12 Wiederholungen in 3 Sätzen durchgeführt werden. Eine Überwachung des Krafttrainings durch einen Fitneßtrainer wird empfohlen.

**Anmerkung:**

Die maximale Herzfrequenz errechnet sich für das Laufen wie folgt: 220-Lebensalter. Für das Fahrradfahren: 200-Lebensalter.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. med. O. Kohl

(nach: Baumann FT et al.: Onkologische Bewegungstherapie..... Dtsch Med Wochenschr 2015; 140: 1457-1461)