

Bewältigung von Nebenwirkungen der Chemotherapie durch Bewegung

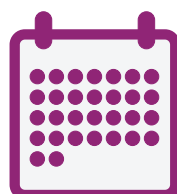
Körperliche Aktivität kann helfen, einige Nebenwirkungen der Chemotherapie zu mildern und hilft Ihnen, sowohl während als auch nach der Behandlung kräftiger zu werden.

Konsultieren Sie Ihren Arzt oder Ihr Pflegepersonal, bevor Sie ein Übungsprogramm beginnen, da die Krebsbehandlung einen Einfluss darauf haben kann, welche Übungen sicher für Sie sind.¹



2½ Stunden mäßiger Bewegung pro Woche werden gesunden Erwachsenen im Alter von 18 bis 64 Jahren empfohlen²

Sie mögen in der Lage sein, langsam auf dieses Ziel hinzuarbeiten, wenn Sie die Behandlung beendet haben³



Sie stellen möglicherweise eine Verringerung der Nebenwirkungen nach 6 Wochen Bewegung fest^{4,5,6}

Leibesübungen können besonders hilfreich sein, wenn bei Ihnen Müdigkeit oder Erschöpfung,^{7,8} Lymphödeme⁹ oder Ödeme¹⁰ und/oder Appetitlosigkeit auftreten¹¹

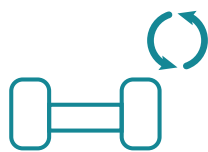
Denken Sie darüber nach, welche Art von körperlicher Aktivität Ihnen am meisten Spaß macht:



Aerobic

Spaziergänge, Tanzen, Schwimmen, Radfahren^{3,4}

Spaziergänge können bei Verstopfung helfen¹²



Widerstandsfähigkeit

Leichtes Gewichtheben, Ausdauertraining^{3,4}

Schrittweises Widerstands training baut Ihre Energie und Ausdauer auf⁴



Flexibilität

Yoga, Tai-Chi, Stretching³

Regelmäßige Yogaübungen können Ihre Müdigkeit verringern und Ihnen beim Schlafen helfen¹³



Balance

Meditative Bewegungstherapie, Yoga, Qigong, Tai-Chi¹⁴

Meditative Bewegungstherapien können Ihre Lebensqualität verbessern^{14,15}

Führen Sie ein Logbuch über Ihre körperlichen Aktivitäten



Fragen Sie Ihren Arzt

Über ein persönliches, gesundes, wöchentliches Übungsziel
Zeigen Sie Ihrem Arzt das Logbuch bei Ihrem nächsten Termin

Referenzen

1. <http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/maintaining-a-healthy-lifestyle/keeping-active/making-sure-safe-when-active.html#3136>. Accessed November 2015. 2. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en. Accessed November 2015. 3. <http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/maintaining-a-healthy-lifestyle/keeping-active/different-ways-being-active.html#3131>. Accessed November 2015. 4. Rajarajeswaran P, Vishnupriya R. Exercise in cancer. Indian J Med Paediatr Oncol. 2009;30:61-70. 5. Andersen C, et al. The effect of a multidimensional exercise programme on symptoms and side-effects in cancer patients undergoing chemotherapy--the use of semi-structured diaries. Eur J Oncol Nurs. 2006;10:247-62. 6. Oldervoll LM, et al. The effect of a physical exercise program in palliative care: A phase II study. J Pain Symptom Manage. 2006;31:421-30. 7. <http://www.cancer.net/navigating-cancer-care/side-effects/fatigue>. Accessed November 2015. 8. <http://www.nhs.uk/Livewell/tiredness-and-fatigue/Pages/self-help-energy-tips.aspx>. Accessed November 2015. 9. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/lymphedema>. Accessed November 2015. 10. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/edema>. Accessed November 2015. 11. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss>. Accessed November 2015. 12. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/constipation>. Accessed November 2015. 13. <http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/complementary-therapies/complementary-therapies-explained/physical-therapies.html#tcm:9-9553>. Accessed November 2015. 14. Kelley GA, Kelley KS. Meditative movement therapies and health-related quality-of-life in adults: a systematic review of meta-analyses. PLoS One. 2015;10:e0129181. 15. Chaoul A, et al. Mind-body practices in cancer care. Curr Oncol Rep. 2014;16:417.

