

Informationen für Brustkrebspatientinnen zum Sport

-Möglichst 3-bis 5mal die Woche mindestens 30 Minuten Ausdauer trainieren, da regelmäßiger Ausdauersport die Rezidivbildung stark vermindert.

-Am günstigsten sind Walken, Joggen, Schwimmen, Radfahren, Zirkeltraining (z.B. Mrs. Sporty), Langlauf im Winter, Tanzen

-Immer schmerzfrei arbeiten! Auch nach dem Training darf der Arm nicht schmerzen oder ein Schweregefühl entstehen.

-Immer einen festen Sport BH tragen, damit die Brust nicht wippt bei Bewegungsübungen oder z.B. beim Laufen.

-Zur Vermeidung von Lymphödem: die Arme häufig heben und senken, z.B. oben Faust machen, unten wieder öffnen.

-Besonders auf eine aufrechte Körperhaltung achten, damit der Brustmuskel nicht verkürzt. Außerdem wirkt das Training dann intensiver, da die Rumpfmuskulatur mehr arbeitet.

-Nach dem Training unbedingt Dehnungen machen, vor allem Brustmuskel und Schultergürtel!

Gerätetraining:

- Brustmuskelmaschinen erst nach 6 Wochen p.o. benutzen.

- Armgeräte mit wenig Gewicht, leicht und mit moderatem Tempo bewegen.



Trainingsgruppen und Sportmöglichkeiten

Brustkrebssportgruppen:

Sport in der Krebsnachsorge Hamburger Krebsgesellschaft

www.krebshamburg.de

Anerkannte Rehabilitationssportgruppen des BRS Hamburg e. V.

www.brs-hamburg.de

Zirkeltraining, gut geeignet für Brustkrebspatientinnen:

mrssporty.de

Yoga (keine spezielle Gruppe, aber gut geeignet für Brustkrebspatientinnen):

Yogaschule Claudia Mahler

www.yogaschule-hamburg.de

Spezielles Lauftraining: Cantienica-Go

www.cantienica-hamburg.de

Lektüre

Brustkrebs und Sport- ein Trainingsbuch für Patientinnen

Charite Berlin

www.pfizer-oncology.de

Bewegung bei Brustkrebs

Deutsche Sporthochschule Köln

www.brustkrebs-bewegt.de

Blaue Ratgeber

Nr. 48 Bewegung und Sport bei Krebs

Nr. 51 Fatigue, chron. Müdigkeit bei Krebs, Seite 23

www.krebshilfe.de