

LEUKÄMIE

(Blutkrebs)

- Beschreibung
- Behandlung
- Rehabilitationssport
- Besonderheiten



© Picture alliance / DBS

Beschreibung

Leukämie „weißes Blut“ ist eine Krebserkrankung, die das blutbildende System betrifft. Betroffen sind vor allem das Knochenmark und die lymphatischen Organe. Bei einer Leukämie werden kranke weiße Blutkörperchen gebildet, die sich über das Blut im Körper verteilen. Hinter dem Begriff verbergen sich jedoch mehrere Krankheitsbilder, die sich anhand des betroffenen Zelltyps und des Krankheitsverlaufs unterscheiden. Einige Formen sind akut und verschlechtern sich schnell, andere Formen sind chronisch und zeichnen sich durch einen langsamen Krankheitsverlauf aus. Die Symptome einer Leukämie sind vielfältig und häufig ähnlich zu anderen harmlosen Erkrankungen.

Behandlung

Aufgrund der verschiedenen Formen der Leukämie unterscheidet sich auch die Behandlung der Krankheitsbilder. Chronische Formen der Leukämie werden häufig über zielgerichtete Medikamente behandelt. Bei den akuten Formen der Leukämie ist der Hauptbestandteil der Behandlung die Chemotherapie. Ergänzend zur Chemotherapie kann eine Stammzellenspende als Behandlungsmethode hinzugezogen werden. Es gibt jedoch keine Standardbehandlung. Über die Wahl der Behandlungsmethode muss immer individuell entschieden werden.

Eine Chemotherapie bringt vielfältige Symptome mit sich. Jedoch treten nicht bei jedem/ jeder Patient*in die gleichen Nebenwirkungen auf. Die Nebenwirkungen können auf verschiedenen Ebenen auftreten. So kann es z. B. zu Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit kommen. Weiter können z. B. Haarausfall und Hautveränderungen, sowie Infektanfälligkeit, Fatigue und Nervenschäden auftreten.

Rehabilitationssport

Körperliche Aktivität bei Krebspatient*innen hat einen Einfluss auf physischer, psychischer sowie psychosozialer Ebene und kann somit vielen Nebenwirkungen der Krebserkrankung sowie der medizinischen Therapie entgegenwirken. Die Therapie der Leukämie gilt als sehr aggressive Therapieform und bringt daher zahlreiche Nebenwirkungen mit sich. Der Rehabilitationssport kann bei einer Verminderung der Nebenwirkungen ansetzen. Die therapieinduzierte große Erschöpfung (Fatigue) kann durch die sportliche Betätigung vermindert werden. Weiter verlieren die Betroffenen durch die Therapie häufig an Körpergewicht und Muskulatur. Ein Fokus des Rehabilitationssports sollte daher auf dem Aufbau der Muskulatur, im ersten Schritt der Bein- und Rückenmuskulatur liegen, um Mobilität zu gewährleisten. Aufgrund einer hohen Infektanfälligkeit ist es von hoher Bedeutung die Lunge zu trainieren, um Lungenentzündungen vorzubeugen. Hierzu sind Ausdauersportarten und Atemübungen hilfreich. Im Rehabilitationssport gilt jedoch, dass die Patient*innen ihre aktuelle Leistungsfähigkeit nicht überschreiten sollen und daher das Training individuell an die Fähigkeiten angepasst werden muss.

Rehasport bei Leukämie:

- Vorbeugen von Bewegungsmangel
- Vermindern der Fatigue
- Aufbau verlorengegangener Muskulatur
- Training der Lungenfunktion
- Förderung der Kommunikation und der sozialen Interaktion
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Mut zur Bewegung schaffen

Besonderheiten

Die vielseitigen Symptome der Leukämie auf physischer-, psychischer und sozialer Ebene können durch den Rehabilitationssport gemindert werden. Vor einigen Jahren wurde körperliche Aktivität bei Leukämieerkrankungen noch nicht empfohlen. Die Ursache dafür war die krankheitsbedingte schlechte Blutgerinnung. Mittlerweile konnte in ersten Studien gezeigt werden, dass Bewegung bereits während der hochdosierten Chemotherapie durchführbar ist. Besonders der Ausdauersport (z. B. Nordic Walking, Radfahren) gilt bei einer Leukämieerkrankung als zentrale Bewegungsform. Durch die rhythmischen Bewegungen ist eine bessere Belastungskontrolle möglich. Weitere Schwerpunkt sollten auf der Atemtherapie, dem Koordinationstraining und dem Krafttraining liegen. Bei anderen häufigen Nebenwirkungen, wie z. B. der peripheren Polyneuropathie, die durch Nervenschädigungen gekennzeichnet ist, ist ergänzend ein Sensomotorik Training anzuwenden. Aufgrund des geschwächten Immunsystems der Patient*innen, muss bei der Durchführung besonders auf Hygiene geachtet werden, damit die Patient*innen nicht mit Krankheitserregern in Kontakt kommen. Zugluft an offenen Fenstern sollte vermieden werden. Das Training im Wasser, große Menschenansammlungen, und Sportarten mit viel Kontakt sind aufgrund der hohen Keimlast nicht zu empfehlen. Durch die erhöhten Blutungsneigung sind Sportspiele mit erhöhtem Verletzungsrisiko (z. B. Handball, Fußball) nur in angepasster Form durchzuführen. Vermieden werden sollten, aufgrund der Blutungsgefahr, Übungen mit sehr hohen Belastungsspitzen und das Training mit maximalen Gewichten.

Literatur

Baumann FT, Schüle K. Bewegungstherapie in der Onkologie: Wissenschaftliche Grundlagen, Übungsanleitungen, OTT-Versorgungsmodell. völlig überarbeitet und erweiterte Auflage. Köln: Deutscher Ärzteverlag; 2022. (Neue Aktive Wege).