

## MERKBLATT

# LUNGENKREBS (Bronchialkarzinom)

- Beschreibung
- Behandlung
- Rehabilitationssport
- Besonderheiten



© Picture alliance / DBS

## Beschreibung

Lungenkrebs (Fachsprache: Bronchialkarzinom) zählt in Deutschland zu den häufigsten Krebserkrankungen. Während bei Männern die Zahl der Erkrankten leicht abnimmt, nimmt die Zahl der erkrankten Frauen zu.

Lungenkrebs gehört zu den sogenannten soliden Tumoren. Diese Tumore wachsen zunächst nur in dem Ursprungsorgan bzw. -gewebe. Schreitet die Erkrankung fort, können sich die Tumorzellen im Körper verbreiten (Metastasen bilden).

## Behandlung

Die Behandlungsmöglichkeiten von Patient\*innen mit Lungenkrebs umfassen: Operation, Chemotherapie, Bestrahlung, Immuntherapie.

Die Art der Therapie ist u.a. vom Stadium und Typ des Lungenkrebses abhängig. Fachleute unterscheiden kleinzellige und nicht-kleinzellige Karzinome (Krebsgeschwüre/ bösartiger Tumor). Kleinzellige Karzinome werden meist mit einer Polychemotherapie behandelt, da diese Tumore eine hohe Sensibilität aufweisen und zum Zeitpunkt der Diagnosestellung häufig bereits eine Metastasierung des Tumors stattgefunden hat. Nicht-kleinzellige Karzinome hingegen sprechen weniger gut auf eine Chemotherapie an, metastasieren später und können deshalb in den früheren Stadien primär operativ und in Kombination mit einer Chemotherapie behandelt werden.

## Rehabilitationssport

Besonders gut geeignet sind Ausdauer- und Kraftausdauerübungen, denn sie stärken das Herz-Kreislauf-System und sorgen für eine gute Belüftung der Lunge. Kombiniert mit Dehn- und Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Körperhaltung helfen sie den Betroffenen die Leistungsfähigkeit im Alltag zurückzugewinnen.

Doch Rehasport berücksichtigt nicht nur die körperlichen Auswirkungen der Lungenkrebserkrankung, sondern bietet den Teilnehmenden auch die Möglichkeit, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen und neues Selbstvertrauen aufzubauen.

Rehasport für Lungenkrebs-Betroffene

- verbessert die Beweglichkeit im operierten Bereich.
- dehnt und kräftigt die Bauch- und Rückenmuskulatur (vorsichtig) und hilft so bei der Aufrichtung des Oberkörpers, was zu einer Erleichterung der Atembewegung führt.
- stärkt die Atemhilfs- und Brustmuskulatur.
- vermittelt richtige und neue Atemtechniken.
- hat einen positiven Einfluss auf den oft ungewollten Verlust des Körpergewichtes.
- stabilisiert das Herz-Kreislauf-System.
- verbessert die gesamte körperliche Verfassung.
- steigert die Leistungsfähigkeit im Alltag.
- fördert das Selbstwertgefühl und stärkt das Selbstvertrauen.

## Besonderheiten

Wettkampfbetonte Übungen sind für Lungenkrebs-Betroffene ungeeignet, da diese Übungsformen sehr anstrengend sind und durch die eingeschränkte Atmung schnell zu einer Überlastung führen.