

PROSATAKREBS (Prostatakarzinom)

- Beschreibung
- Behandlung
- Rehabilitationssport
- Besonderheiten



Beschreibung

Prostatakrebs (Fachsprache: Prostatakarzinom) ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern in Deutschland.

Bei Prostatakrebs ist die Vorsteherdrüse von einem bösartigen Tumor befallen. Dieser kann aus unterschiedlichen Zelltypen der Vorsteherdrüse entstehen. Bei den meisten Betroffenen wächst der Krebs in der äußeren Zone der Prostata. Diese Zone liegt weiter von der Harnröhre entfernt, sodass sich Symptome oft erst spät bemerkbar machen.

Behandlung

Für Patienten mit Prostatakrebs gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, die in Abhängigkeit der Größe, der Ausbreitung sowie dem Allgemeinzustand und den Wünschen des Patienten ausgewählt werden.

Wenn der Krebs sich noch nicht über die Prostata hinaus ausgebreitet hat, ist eine Operation oder Bestrahlung möglich. Bei der Operation wird die gesamte Prostata mit der dadurch verlaufenden Harnröhre sowie Samenbläschen, Samenleiter und ein Teil des Blasenhalbes entfernt. Die Operation kann durch einen Unterbauchschnitt, eine Bauchspiegelung oder einen Dammschnitt erfolgen. Je nach Operationstechnik entstehen unterschiedliche Einschränkungen und Nebenwirkungen.

Hat sich der Prostatakrebs bereits ausgebreitet, kann zusätzlich eine Hormontherapie oder Chemotherapie eingesetzt werden.

Rehabilitationssport

Körperliche Aktivität bei Krebspatient*innen hat Einfluss auf physischer, psychischer sowie psychosozialer Ebene und kann somit vielen Nebenwirkungen der Krebserkrankung sowie der medizinischen Therapie entgegenwirken. Mit Prostatakrebs ist häufig die Thematik der Inkontinenz verbunden. Hier kann der Rehabilitationssport über ein Beckenbodentraining und ein gezieltes Krafttraining (insbesondere für Beckenboden, Rücken und Beine) positive Effekte erzielen.

Viele Männer lassen sich zudem besonders durch Ballspiele motivieren. Wichtig ist aber, dass dabei keine Überlastung durch einen zu hohen Wettkampfcharakter entsteht, denn: Das Wohlbefinden und die individuelle Belastbarkeit sollten stets im Vordergrund stehen.

Rehasport für Prostatakrebs-Betroffene

- stärkt die Beckenbodenmuskulatur und verbessert so die Kontinenz
- hilft, rücken- und beckenbodenfreundliche Alltagstechniken zu erlernen
- verbessert die gesamte körperliche Verfassung
- steigert die Leistungsfähigkeit im Alltag
- fördert das Selbstwertgefühl und stärkt das Selbstvertrauen
- Verbessert die Lebensqualität
- senkt nachweislich das Rückfallrisiko um bis zu 57 Prozent

Besonderheiten

Die Symptome bei Prostatakrebs können sowohl schwerwiegend wie auch langanhaltend sein. Die häufig scharmbehaftete Diagnose und Symptome (z. B. Belastungsinkontinenz und erektile Dysfunktion) des Prostatakrebs können einen erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität der betroffenen Personen haben. Aufgrund der häufigen Scharmbehaftung kann es hilfreich sein den Partner/ die Partnerin in die Therapie mit einzubinden. Vor allem die Belastungsinkontinenz lässt sich durch Training beeinflussen. Weiter kann ein präoperativ aktiv geführtes Leben die Symptome nach einer Prostatakrebs bedingten Operation vermindern und hat somit einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität. Die Haupttrainingsform bei Prostatakrebs stellt die Stärkung des Beckenbodens dar. Weitere empfohlene Bewegungsformen sind das Ganzkörperkrafttraining und Entspannungsübungen. Die Schulung der Atmung ist weiter von Interesse, da die Atmung und die Schließmuskulatur in direktem Zusammenhang stehen. Beim Krafttraining sollte daher eine Pressatmung unbedingt vermieden werden. Weitere vorerst kontraindizierte Sportarten stellen die Bewegung im Wasser (bei vorhandener Inkontinenz), das Radfahren (an Schmerzempfinden anpassen) und Sportarten mit sehr hohem Wettkampfcharakter und harten Bällen (Gefahr der Überbelastung) dar. Grundlegend sollte eine Überbelastung immer vermieden werden. Die Verbesserung der Inkontinenz benötigt häufig Zeit. Hierbei ist es wichtig die Patienten*innen zu motivieren dranzubleiben und die Übungen weiter auszuführen, um die positiven Effekte der Bewegung sichtbar zu machen.

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).