

REHASPORT DARMKREBS

Übungsbeispiele zu Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

Nach einer abgeschlossenen Darmkrebs-Therapie ist ein gezieltes Training empfohlen, um die Belastbarkeit wieder herzustellen. Wichtig ist die Intensität langsam und kontrolliert zu steigern. Bei der operativen Therapie von Darmkrebs wird der betroffene Teil des Darms entfernt. In einigen Fällen wird ein Stoma (künstlicher Darmausgang) angelegt. Betroffene, bei denen die Therapie ohne Stoma durchgeführt wird, können anschließend nahezu uneingeschränkt Sporttreiben. Auch mit einem Stoma ist unter der Betrachtung einiger Vorsichtsmaßnahmen die sportliche Betätigung durchführbar. Intensivste körperliche Belastungen sollten jedoch bei beiden Behandlungsformen vermieden werden.

Es sollten vor allem Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit im operierten Bereich, zur Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur sowie zur Förderung der Körperwahrnehmung durchgeführt werden. Auch eine Dehnung und Kräftigung der Bauchmuskulatur ist unter Vorsicht ratsam.

1. Aktivieren der Rumpfmuskulatur auf einem Gymnastikball

Ziel:

Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

Beschreibung:

Sitzen Sie mit zu beiden Seiten ausgestreckten Armen auf einem Gymnastikball und stellen Sie Ihre Füße relativ eng zusammen. Aktivieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur, indem Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur und die quer verlaufende Bauchmuskulatur anspannen. Strecken Sie ein Bein nach vorne aus. Halten Sie das Gleichgewicht und senken Sie Ihren Fuß dann wieder ab. Machen Sie diese Bewegung abwechselnd mit beiden Beinen.

Aufgrund der erhöhten Sturzgefahr bei der Übung, können Sie sich zu Beginn an einem festen Gegenstand festhalten.



2. Wandstütz

Ziel:

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Beschreibung:

Stellen Sie sich vor eine Wand und stützen Sie die Hände gegen die Wand. Stellen Sie Ihre Füße etwas zurück, sodass sie ein wenig Gewicht auf Ihren Händen spüren. Achten Sie darauf, dass Ihr Körper geradesteht (kein Hohlkreuz oder Buckel). Drücken Sie nun Ihre Hände fest gegen die Wand und spannen Sie dadurch Ihre Bauchmuskulatur an. Halten Sie die Spannung für 3-5 Sekunden und lösen Sie den Druck anschließend wieder. Achten Sie dabei darauf in den Phasen der Spannung gleichmäßig weiter zu atmen. Wiederholen Sie die Übung 8-10 Mal.

Variation:

- Zur Verringerung der Intensität stellen Sie Ihre Füße etwas näher an die Wand
- Zur Steigerung der Intensität positionieren Sie Ihre Füße weiter von der Wand entfernt



3. Topf rühren

Ziel:

Verbesserung der Rumpfstabilität
Kräftigung der Schultermuskulatur

Beschreibung:

Befestigen Sie ein Trainingsband seitlich von sich auf Brusthöhe. Halten Sie das gespannte Band in den Händen, strecken Sie die Arme nach vorne und machen Sie mit den Armen eine kreisende Bewegung (als würden Sie in einem Topf rühren). Ihr Körper bleibt stabil. Drehen Sie sich um Ihre eigene Körperachse um 180 Grad und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Variation:

- Greifen Sie das Band kürzer, sodass Sie eine erhöhte Spannung wahrnehmen



4. Seitlage (Ellenbogen und Knie zusammenziehen)

Ziel:

Kräftigung der Schulter- und Rumpfmuskulatur

Beschreibung:

Legen Sie sich seitlich auf eine Matte und winkeln Sie das untere Knie circa 90 Grad an. Den unteren Arm können Sie zur Stabilisierung auf den Boden stützen. Beugen Sie nun den oberen Ellenbogen und das obere Knie und führen Sie Ellenbogen und Knie zusammen. Anschließend strecken Sie den Arm und das Bein wieder. Das Becken bleibt dabei stabil. Achten Sie auf einen geraden Rücken (kein Hohlkreuz).

Variation:

- Spannen Sie ein Fitnessband um den oberen Fuß und ihre obere Hand und ziehen Sie das Band bei der Übung auseinander.



Auf Übungen in Bauchlage sollte bei einem angelegten Stoma, oder bei Schmerzen im Bauchraum verzichtet werden. Weiter sollte auf eine gleichmäßige Atmung (Pressatmung vermeiden) geachtet werden. Die Kräftigung der Bauchmuskulatur sollt in moderater Form erfolgen und in Verbindung mit Kräftigungsübungen für den Rücken verbunden werden. Solange keine vollständige Abheilung erfolgt ist, ist auf ruckartige Bewegungen, hohe Belastungsspitzen und auf eine Überstreckung der Bauchmuskulatur zu verzichten. Weiter sollte auf ausreichend Trinkpausen geachtet werden, da Darmkrebs Patient*innen häufig zu Durchfall und vermehrtem Stuhlgang neigen.

Vorsicht ist insbesondere auch bei Stomahernie (Bauchwandbruch im Bereich des Stomas) geboten, denn durch die Beschädigung der Muskeldecke kann es passieren, dass bei Anspannung der Bauchinhalt nach außen tritt.

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).

Schmidt T. Sport und Bewegungstherapie in der Onkologie; Der Weg zu mehr körperlicher Aktivität und Lebensqualität trotz Krebserkrankungen.<https://www.krebsgesellschaft-sh.de/wp-content/uploads/2021/11/Website-Version-Patientenratgeber-Sport-und-Krebs-2021-A4-002.pdf>, zuletzt abgerufen am 25.09.2025.