

# REHASPORT Leukämie

### Übungsbeispiele

#### Zum (Wieder-) Aufbau der Leistungsfähigkeit

Die medizinische Behandlung der Leukämie gehört zu den aggressivsten Behandlungsformen in der Onkologie. Aus diesem Grund geht die Behandlung mit einer Vielzahl von Nebenwirkungen einher. Die Bewegung setzt bei der Minimierung der Nebenwirkungen an. So kann Bewegung zum Beispiel der therapiebedingten Erschöpfung (Fatigue) und dem eintretenden Muskelabbau entgegenwirken. Aufgrund des Abbaus der Muskulatur sollte ein moderates Krafttraining durchgeführt werden. Um schnellstmöglich eine eigenständige Mobilität aufzubauen, sollte der Fokus vorerst auf der Rücken- und Beinmuskulatur liegen. Anschließend sollte ein moderates Ganzkörperkrafttraining durchgeführt werden.

Um Lungenentzündungen vorzubeugen, sollte die Kräftigung der Lunge einen weiteren Fokus erhalten. Die Atemtherapie, das Ausdauertraining und die Stärkung der Rumpfmuskulatur für eine aufrechte Haltung können dazu beitragen.

---

## 1. Ausdauersport

### Ziel:

Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit und der Atemkapazität

### Beschreibung:

Empfohlene Ausdauerformen bei Leukämie sind zum Beispiel Walking, Nordic Walking, Radfahren, Joggen, Skilanglauf und Rudern. Die Trainingsformen sollten dabei 2-3x pro Woche ausgeführt werden. Es können sowohl die Dauer- wie auch die Intervallmethode angewendet werden. Das subjektive Belastungsempfinden sollte „etwas anstrengend“ bis „anstrengend“ sein.

### Variationen:

- Sie können je nach Vorlieben verschiedene Trainingsformen wählen

## 2. Atemübung im Sitzen

### Ziel:

Kräftigung der Brust- und Atemhilfsmuskulatur

### Beschreibung:

Setzen Sie sich mit geradem Rücken hin. Die Handflächen (Fingerspitzen zeigen nach oben) liegen vor der Brust aneinander. Atmen Sie langsam durch die Nase ein, während Sie die Arme über den Kopf heben. Atmen Sie langsam durch den Mund aus, während Sie die Arme senken. Das Ausatmen sollte etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen

### Variation:

- Halten Sie die Handflächen zusammengedrückt vor Ihre Brust. Beim Einatmen heben Sie die Hände nach oben und senken Sie beim Ausatmen wieder ab. Der Druck auf den Händen bleibt über die Übung hinweg bestehen.



## 3. Aufstehen und Hinsetzen

### Ziel:

Kräftigung der Beine

### Beschreibung:

Setzen Sie sich auf die vordere Stuhlkante eines Stuhls. Die Knie sind circa im 90 Grad Winkel angewinkelt und die Füße stehen fest und in etwa hüftbreit auf dem Boden. Verlagern Sie das Gewicht nun etwas nach vorne und kommen Sie in den vollen Stand. Versuchen Sie mit wenig Schwung zu arbeiten und die Kraft vor allem aus den Beinen zu nehmen. Anschließend setzen Sie sich langsam und kontrolliert wieder auf die Stuhlkante. Lassen Sie sich nicht fallen. Wiederholen Sie die Übung circa 10-12 Mal. Atmen Sie während der Übungsausführung gleichmäßig weiter.

### Variationen:



- Legen Sie ein rundes Gymnastikband um Ihre Knie und ziehen Sie dies nach außen, während Sie die Übung durchführen

**Cave:**

- Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht nach innen oder nach außen fallen

---

## 4. Aufrichtung mit Gymnastikband

**Ziel:**

Kräftigung der Rückenmuskulatur und Dehnung der Brustmuskulatur

**Beschreibung:**

Stellen Sie sich aufrecht hin (ggf. mit dem Rücken an einer Wand – Bewegungskontrolle). Halten Sie ein Fitnessband (alternativ ein eingerolltes Handtuch) mit angewinkelten Armen und beiden Händen fest und ziehen Sie dies auseinander. Atmen Sie tief bis in den unteren Rücken. Strecken Sie nun langsam die Arme über den Kopf. Das Fitnessband bleibt dabei auf Spannung. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Anschließend die Arme unter Zug wieder absenken. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schulterblätter während der Übung nach hinten/ unten ziehen.

**Variationen:**

- Setzen Sie sich gerade auf einen Hocker und führen Sie die Übung im Sitzen durch
- Fitnessband (oder Handtuch) hinter dem Rücken greifen und die Arme von hinter dem Rücken über den Kopf führen



---

An Leukämie erkrankte Personen haben häufig ein schwaches Immunsystem und sind dabei sehr anfällig für Infekte. Aus diesem Grund ist die Beachtung von hygienischen Grundregeln wichtig. Größere Menschenansammlungen, Schwimmbäder und Kontaktsportarten sollten daher vermieden werden. Weiter ist bei offenem Fenster drauf zu achten, dass die Patient\*innen während des Trainings keinen Zug abbekommen. Weiter sind Sportarten mit erhöhtem Verletzungsrisiko nur in modifizierter Form durchzuführen, da niedrige Thrombozytenwerte und eine niedrige Gerinnung zu Blutungen führen können. Maximalkrafttraining und hohe Belastungsspitzen sind aufgrund der erhöhten Blutungsgefahr ebenfalls zu vermeiden.

---

## 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).