

REHASPORT LUNGEN KREBS

Übungsbeispiele

Zur Haltungsverbesserung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Eine Folge einer Operation aufgrund von Lungenkrebs kann eine verminderte Lungenkapazität darstellen. Durch atemgymnastische Übungen zur Vermittlung der richtigen Atemtechnik, sowie eine gezielte Kräftigung der Atemhilfsmuskulatur kann die Lungenfunktion verbessert werden. Zudem werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur empfohlen, um die betroffenen Bereiche flexibler zu machen und zu stärken. Daraus resultiert eine aufrechte Haltung, die die Atemfunktion verbessern kann. Ergänzend zur Kräftigung sollte ein Atemtraining stattfinden, um die physiologische Atmung wieder herzustellen.

Darüber hinaus ist ein Ausdauertraining im Rehasport für Lungenkrebspatient*innen sinnvoller Bestandteil der Übungseinheiten, um die Atemkapazität zu verbessern. Aufgrund der häufig verminderten Lungenkapazität sollte die Intensität langsam gesteigert werden.

1. Partnerübung mit elastischem Trainingsband

Ziel:

Kräftigung der Außenrotatoren, des Trapezmuskels und der Rumpfmuskulatur

Beschreibung:

Zwei Personen stehen sich frontal gegenüber und halten zwischen sich zwei parallel verlaufende elastische Trainingsbänder. Stehen Sie aufrecht, beugen Sie Ihre Knie leicht und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Achten Sie auf eine neutrale Haltung des Kinns (es sollte nicht hervorstehen). Ziehen Sie das Band langsam nach hinten, während der*die Partner*in die Position hält. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Nun wechseln die Aufgaben.

Variation:

- Befestigen Sie das Trainingsband vor sich, z.B. an einer Sprossenwand



2. Arme heben mit Gymnastikball

Ziel:

Kräftigung des Rückenstreckers

Beschreibung:

Legen Sie sich mit gestrecktem Oberkörper auf einen Gymnastikball, die Beine leicht gebeugt und die Hände und Fußballen sind auf dem Boden aufgestellt, um die Position zu stabilisieren. Der Kopf wird in Verlängerung des Oberkörpers gehalten. Heben Sie nun wechselseitig die gesteckten Arme an, bis diese eine Linie mit dem Oberkörper bilden.

Variationen:

- Zusätzlich wird das diagonale Bein angehoben
- Ohne Gymnastikball im Vierfüßlerstand



3. Der Kaktus

Ziel:

Verbesserung der Flexibilität der Brustwirbelsäule,
Förderung der Aufrichtung des Oberkörpers

Beschreibung:

Stellen Sie sich mit Ihrem Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. Die Arme sind nach vorne ausgestreckt, die Handflächen sind nach außen gedreht. Strecken Sie Ihre Arme soweit es geht nach vorne raus und machen sie einen runden Rücken. Ziehen Sie anschließend Ihre Schultern zurück (Schulterblätter nach hinten/ unten). Ihre Arme begleiten die Bewegung, bis in Ihre Ellenbogen in einem 90 Grad Winkel stehen. Klappen Sie nun die Arme nach oben und ziehen sie die Schulterblätter feste zusammen.



Halten Sie die Position für einige Sekunden und führen Sie die Bewegung erneut aus.

4. Katze – Kuh

Ziel:

Mobilisation der Wirbelsäule

Beschreibung:

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Hüfte über den Knien und die Schultern über den Händen. Heben Sie mit langsamer Einatmung den Kopf an (Blick nach vorne) und bringen Sie Ihren Rücken mit kontrollierter Bewegung in ein Hohlkreuz (Kuh). Atmen Sie aus, während Sie den Bauch einziehen und mit dem Rücken einen Buckel machen (von unten beginnend nach oben). Der Blick geht nun in Richtung Bauchnabel (Katze). Wechseln Sie einige Male zwischen den Positionen.

Variation:

- Beginnen Sie die Bewegung bewusst an Ihrer Halswirbelsäule und bewegen Sie Wirbel für Wirbel in die Hohlkreuz Position. Anschließend beginnen Sie wieder bei Ihrer Halswirbelsäule und bewegen Sie bewusst Wirbel für Wirbel in den Buckeln
- Beginnen Sie bei Ihrer Lendenwirbelsäule und beginnen dort mit der Bewegung



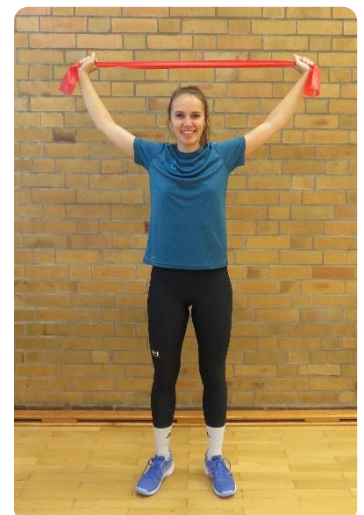
5. Aufrichtung mit Theraband

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 hinter dem Rücken 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

Die Übungen zur Kräftigung sollten mit einer bewussten Atmung verbunden werden, um die Atemtechnik weiter zu trainieren und eine Pressatmung zu verhindern. Bei allen Übungen ist zu beachten, dass Lungenkrebspatient*innen häufig eine verminderte Lungenkapazität vorweisen. Um die Motivation aufrecht zu erhalten und eine Überbelastung zu verhindern, sollte die Belastung langsam gesteigert und an die individuelle Leistungsfähigkeit der Patient*innen angepasst werden. Eine Überbelastung sollte grundsätzlich vermieden werden.

Übungen mit intensivem Körperkontakt sollten vermieden werden, um eine Überbelastung kontrolliert zu vermindern. Sportsportarten, die einen intensiven Körperkontakt beinhalten, können jedoch in modifizierter Form durchgeführt werden, um die Motivation zu steigern.

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).