

Brustkrebs (Mammakarzinom)

- Beschreibung
- Behandlung
- Rehabilitationssport
- Besonderheiten



© Picture alliance / DBS

Beschreibung

Brustkrebs (Fachsprache: Mammakarzinom) ist eine Krebserkrankung, die in der Brustdrüse entsteht. Wenn Zellen der Brustdrüse unkontrolliert wachsen, entsteht ein Tumor in der Brust. Wächst dieser Tumor zerstörend (invasiv) in das umliegende Gewebe ein und schädigt es dadurch, gilt er als bösartig. Ob ein Tumor gutartig oder bösartig ist, lässt sich durch eine Untersuchung des Tumorgewebes feststellen. Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankungen bei Frauen in Deutschland.

Behandlung

Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten für Frauen mit Brustkrebs: Operation, Strahlentherapie, Antihormontherapie, Chemotherapie oder andere zielgerichtete Therapien. Ob und welche Therapie zum Einsatz kommt, hängt von der jeweiligen Erkrankungssituation ab.

Rehabilitationssport

Durch körperlicher Aktivität wird nicht nur die Fitness verbessert. Die Bewegung im Rehabilitationssport kann darüber hinaus auf ganz unterschiedliche Weise etwas zum Wohlbefinden und Gesundwerden beitragen. Spezielle Rehasport-Gruppen für Brustkrebsbetroffene, aber auch gemischte Krebsport-Gruppen bieten neben der körperlichen Aktivität einen guten Austausch mit anderen Teilnehmer*innen. Entspannungsübungen dienen dem Stressabbau und dem besseren Umgang mit Ängsten, die durch die Erkrankung vorhanden sind.

Es hat sich weiterhin gezeigt, dass Bewegung therapiebedingte Nebenwirkungen lindern und das Risiko eines Krankheitsrückfalls verringern kann.

Körperliche Aktivität:

- verbessert die Beweglichkeit und Muskelkraft nach der Operation.
- senkt das Risiko für Lymphödem, wenn Patientinnen Lymphknoten entfernt wurden, und vermindert bereits bestehende Armschwellungen.
- kann ggf. Gelenkschmerzen lindern, die sehr häufig während einer antihormonellen Behandlung mit sogenannten Aromatasehemmern auftreten.
- wirkt Osteoporose entgegen.
- verringert Müdigkeit und Fatigue.
- lindert Neuropathien, die als Folge der Chemotherapie auftreten können.
- hilft, das Übergewicht zu reduzieren und das Ergebnis zu halten.
- verbessert Stimmung und Lebensqualität.
- stärkt das Immunsystem.
- senkt sehr wahrscheinlich das Rückfallrisiko.

Besonderheiten

Auswirkungen der Therapie zeigen sich besonders dann, wenn ein Teil der Brustmuskulatur mit entfernt werden musste und wenn der Narbenbereich schmerzhaft spannt oder verhärtet ist.

Folge: „Schonhaltung“, bei der die Schulter der operierten Seite hochgezogen wird

- Verkrampfungen und Verspannungen der gesamten Brust- und Nackenmuskulatur
- Schulter-, Nacken und Kopfschmerzen
- Langfristig: Wirbelsäulenfehlstellung durch die entstandene Asymmetrie und damit einhergehende Rückenbeschwerden

Nach Lymphknotenentfernung in der Achselhöhle kommt es oft zu einer Lymphansammlung insbesondere im betroffenen Arm, ein sogenanntes Lymphoedem. Hierauf müssen die Übungen angepasst werden, so dass eine Entstauung des Armes erreicht wird und keine Bewegungen erfolgen, die zu Druck auf den Arm führen. Jede auch nur geringfügige Verletzung des betroffenen Armes muss vermieden werden, da sie zu einer Verschlechterung der Situation führen kann.