MERKBLATT

DARMKREBS
(Kolonkarzinom)

- Beschreibung
- Behandlung
- Rehabilitationssport
- Besonderheiten

Beschreibung

Darmkrebs (Fachsprache: Kolonkarzinom) entsteht in der Regel nicht von heute auf morgen: Oft dauert es viele Jahre oder Jahrzehnte, bis sich Krebs entwickelt.

Ein Darmtumor geht meist aus gutartigen Vorstufen hervor. Sie sind als kleine Wucherungen der Darmschleimhaut sichtbar, als sogenannte Polypen. Die häufigste dieser Vorstufen bezeichnen Fachleute auch als Adenom.

Einige gutartige Veränderungen bleiben harmlos oder bilden sich zurück. Nur ein Teil entwickelt sich in mehreren Schritten zu einem bösartigen Tumor. Dieser ist anfangs in der Regel auf die Darmschleimhaut begrenzt. Im weiteren Verlauf kann der Tumor in tiefere Gewebeschichten des Darms einwachsen und sich in umliegende Organe und Gewebe ausbreiten.

Behandlung

Für Patient*innen mit Darmkrebs gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten: Operation, Chemotherapie, Bestrahlung oder die Behandlung mit zielgerichteten Medikamenten. Wie umfangreich der Eingriff sein muss, hängt z.B. von der Größe und Lage des Tumors ab oder davon, wie weit er in die Darmwand und angrenzende Lymphknoten und Gewebe vorgedrungen ist.

Dickdarmkrebs wird in der Regel über einen Bauchschnitt operiert. In den meisten Fällen kann der normale Darmausgang beibehalten werden. Es kann jedoch auch erforderlich sein, einen künstlichen Darmausgang (Stoma) anzulegen. Konnten bei der Operation nicht alle Krebszellen entfernt werden (z.B. bei Metastasierung) oder ist das Risiko hoch, dass noch kleinste Tumorabsiedlungen im Körper verblieben sind, ist eine Weiterbehandlung mittels Chemotherapie notwendig.

Eine Strahlentherapie wird aufgrund der umliegenden strahlensensiblen Organe in der Regel nicht bei einer Therapie mit dem Ziel einer vollständigen Heilung angewandt.

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.

Rehasport für Darmkrebs-Betroffene

- verbessert die Körperwahrnehmung.
- verbessert die Beweglichkeit im operierten Bereich.
- kräftigt die Rumpf- und Rückenmuskulatur.
- dehnt und kräftigt die Bauchmuskulatur (vorsichtig).
- verbessert die gesamte körperliche Verfassung.
- steigert die Leistungsfähigkeit im Alltag.
- fördert das Selbstwertgefühl und stärkt das Selbstvertrauen.

Besonderheiten

Patient*innen, denen ein künstlicher Darmausgang (Stoma) angelegt wurde, sollten auf jegliche Übungen in Bauchlage verzichten, da diese das Stoma und die Bauchdecke belasten. Viele Übungen lassen sich aber so anpassen, dass die Bauchlage nur angedeutet wird. Auch Ballspiele und Bewegungsspiele mit intensivem Körperkontakt können für das Stoma gefährlich werden. Es sollten daher weiche Bälle (Softbälle) verwendet und Regeln ggf. angepasst werden.

Während den Übungseinheiten sollte auf ausreichend Trinkpausen geachtet werden, denn Betroffene nach Magen- oder Darmkrebsoperationen haben häufig Durchfall oder vermehrten Stuhlgang und dadurch einen zusätzlich erhöhten Flüssigkeitsverlust.