

Bewegung gegen die krankhafte Erschöpfung

Fatigue ist eine weit verbreitete Begleiterscheinung von Krebs. Ein Allheilmittel gegen die Tumorererschöpfung gibt es nicht. Aber mit Physiotherapie und Bewegung lässt sich das Leiden meist lindern.



Bewegungstraining: Patienten berichten von einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität. (Foto: © auremar - Fotolia)

Mit der Krebstherapie kam die bleierne Müdigkeit. Bald fühlte sich die Mittdreißigerin körperlich und seelisch so erschöpft, dass sie kaum noch ihren Alltag meistern konnte. Auch Schlafen oder Ausruhen brachte keine Besserung.

So wie der Berlinerin geht es vielen Krebspatienten. Ungefähr jeder zweite bis dritte Krebspatient ist von einem krankhaften Erschöpfungszustand betroffen. „Fatigue“ nennen ihn die Ärzte. Patienten berichten von einer zermürbenden Erschöpfung und Energielosigkeit, die den meisten mehr Lebensqualität raubt als Angst oder Schmerzen. Wer Glück hat, wird das Fatiguesyndrom nach Beendigung der Therapie wieder los. Bei manchen Patienten dauert die Tumorererschöpfung aber an oder beginnt sogar erst Monate später. Das Ausmaß der Erschöpfung kann von Patient zu Patient sehr unterschiedlich sein.

Am Physiotherapie- und Präventionszentrum der Charité in Mitte und Steglitz geben geschulte Physio- oder Sporttherapeuten onkologischen Patienten mit schwerer und mittelgradiger Fatigue das zurück, was ihnen verlorengegangen ist: Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer - und letztlich ein Stück Lebensqualität. Einige Patienten nutzen das ambulante medizinische Aufbau- und Training während ihrer Chemo- oder Strahlentherapie, die meisten wesentlich länger.

„Mit leichten Übungen, die fordern, aber nicht überfordern, holen wir den Patienten

den dort ab, wo er gerade steht“, erklärt die therapeutische Leiterin des Zentrums Angelika Baack. Die leichten Übungen dienen etwa zur Kräftigung der Muskulatur oder zum Trainieren von Alltagsfähigkeiten wie Treppensteigen und werden in kleinen Gruppen mit höchstens drei Patienten durchgeführt. So können die Therapeuten sehr individuell auf die Bedürfnisse ihrer

Fatigue tritt unabhängig von Alter und Art der Krebserkrankung auf

Patienten eingehen. „Unser Ziel ist es, die Patienten wieder fit für den Alltag zu machen“, sagt Baack. „Und mit der Selbständigkeit kommt auch die Lebensqualität zurück.“ Das ist auch bei der Berliner Patientin so. Sie will nach eigenen Angaben weiterhin an der Trainingstherapie teilnehmen, „weil sie sich danach stark fühlt und ihre psychischen Tiefs überwinden kann.“

Studien haben das untermauert. Bewegungstherapie ist eines der wenigen Mittel, das bei Fatigue hilft und gleichzeitig die psychische Verfassung der Patienten verbessert. Wie und warum Fatigue genau entsteht, ist bislang jedoch nicht eindeutig geklärt. Experten gehen davon aus, dass sich die Erschöpfung nicht auf eine einzelne Ursache zurückführen lässt. Die Krebs-

erkrankung selbst, die verschiedenen Krebstherapien oder ein Leukozytenabfall können eine mehr oder weniger gewichtige Rolle spielen. Aber auch ein schlechter Ernährungszustand und Bewegungsmangel können eine Fatigue verstärken.

„Wichtig ist, eine Fatigue früh zu behandeln, ansonsten geraten die Patienten in einen Teufelskreislauf, dem sie nur schwer entkommen können“, sagt Dr. Anett Reißhauer, Oberärztin der Abteilung für Physikalische Medizin und Rehabilitation der Charité. Denn wer sich kaum noch bewegt, wird immer schwächer.

Das Team von Reißhauer hat es oft mit schwer kranken Patienten zu tun, die von onkologischen Stationen auf eine der beiden Stationen für Frührehabilitation in Mitte oder Steglitz verlegt worden sind. Die Patienten leiden aufgrund ihrer Krebserkrankung an unterschiedlichen Funktionsverlusten. Fatigue spielt immer eine Rolle. Reißhauer und ihr Team aus Ärzten, Pflegekräften, Physiotherapeuten und Ergotherapeuten mobilisieren die schwer angeschlagenen Patienten und trainieren Alltagsfähigkeiten wie selbständiges Aufstehen, Ankleiden oder Essen. Mindestens drei Stunden täglich. Auch physikalische Therapien wie Massagen, Lymphdrainagen oder Atemtherapie gehören dazu.

Dass die Patienten nach dem ambitionierten Programm auch etwas erschöpft sind, nimmt die Oberärztin gerne in Kauf. Der tägliche Leistungszuwachs sei dafür beachtlich. „Wer nach der stationären Frührehabilitation nachhause geht, fühlt sich deutlich besser und kann viele alltägliche Dinge wieder ohne fremde Hilfe verrichten“, betont Reißhauer. „Außerdem können die Patienten im weiteren Verlauf auch jederzeit ambulante Hilfe bei uns erhalten.“

Ambulante Unterstützung erhalten Patienten in der Hochschulambulanz für physikalische Medizin und Rehabilitation sowie am Charité Physiotherapie- und Präventionszentrum.

Anmeldungen unter
(030) 8445 2679 von Montag bis Freitag
von 8 bis 16 Uhr am Campus Benjamin Franklin
und unter (030) 450 517 080
von 7 bis 18 Uhr am Campus Charité Mitte.