

Krafttraining beim Lymphödem – ein Update

Univ. Ass. Mag. Tim Hasenöhr, Bakk.

Univ. Ass. Dr. Stefano Palma

Univ. Ass. Dr. Fadime Cenik

Univ. Lektor Dr. Mohammad Keilani, MSc

Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna, MBA, MMSc

Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin



Krafttraining beim Lymphödem - ein Update
Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin

Brustkrebs

- Brustkrebs ist häufigster Krebs bei Frauen
- Stabile Inzidenzraten von ~700.000 Neuerkrankungen pro Jahr in den USA und Europa
- Von allen Brustkrebspatientinnen entwickeln etwa 20% ein Brustkrebs-assoziiertes Lymphödem (BCRL)
- Ein Lymphödem ist eine übermäßige Ansammlung von Lymphflüssigkeit die im Normalfall über das Lymphgefäßsystem abtransportiert werden sollte aber aufgrund einer Abflussstörung zu einer regionalen Schwellung führt.



Krafttraining beim Lymphödem - ein Update
Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin 2

BCRL Symptome

- Assoziiert mit Symptomen wie
 - Schmerz, Schweregefühl, Spannungsgefühl
 - Verminderter ROM
 - Einschränkungen der Grob- und Feinmotorik
 - Einschränkungen in der täglichen Funktion
 - Verminderte Lebensqualität (emotional, sozial, funktional and physisch)
- Immobilisierung

Zielsetzung von Training

- Praktische Konsequenz der Immobilisierung
 - Funktionsverlust der betroffenen Extremität
 - Verschlechterung des metabolischen Risikoprofils
 - Verlust Muskelmasse
 - Zunahme an Körperfett
 - Zunahme metabolischer Sekundärerkrankungen
- Zielsetzung:
 - Erhaltung der Funktionsfähigkeit
 - Verhinderung von Immobilitäts-assoziiierter Verschlechterung der Body Composition

Ergebnisse & Schlussfolgerungen

- Krafttraining bei Brustkrebspatientinnen scheint systematisch keinen negativen Effekt auf den Lymphödem-Status zu haben
- Kraft und Funktionsfähigkeit können erhöht werden
- Bis zu 90% des Einwiederholungsmaximums bei einzelner Trainingseinheit als grundsätzlich sicher einzustufen
- Bis zu 85% des Einwiederholungsmaximums bei Trainingsprogramm als grundsätzlich sicher einzustufen
- „Exercise“ in der Praxis etabliert im Behandlungsstandard

Key Messages

- Umdenken: Beginnen, Training als Medikament zu behandeln
 - „Machen Sie Bewegung.“ = „Nehmen Sie ein Schmerzmittel.“
 - **Langfristiges Ziel: Weg von allgemeinen Empfehlungen hin zur individuell abgestimmten, gezielten Verordnung von Training**
- Dafür ist noch viel Forschung notwendig
- Es gibt keinen Grund, warum Trainingsempfehlungen für Krebspatienten geringere Qualitätsansprüche erfüllen sollen als für Leistungssportler!
- OPTIMUM aus Trainingszeit herausholen!
- „Hürden“ im Kopf abbauen!

Studienlage – Wo stehen wir heute?

Resistance exercise and breast cancer related lymphedema – a systematic review update

Timothy Hasenoehrl, Mohammad Keilani, Stefano Palma & Richard Crevenna

To cite this article: Timothy Hasenoehrl, Mohammad Keilani, Stefano Palma & Richard Crevenna (2019): Resistance exercise and breast cancer related lymphedema – a systematic review update, Disability and Rehabilitation, DOI: [10.1080/09638288.2018.1514663](https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1514663)