Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Prostatakrebs > Mobilität - Sport - Urlaub

1. Das Wichtigste in Kürze

Sport und Bewegung sind bei Prostatakrebs wichtig, weil sie die Heilungschancen erhöhen, die Nebenwirkungen reduzieren und die Psyche stärken. Im Urlaub müssen Männer nach einer Prostatabehandlung zum Teil Sonne und Hitze meiden. Die Fahrtüchtigkeit kann während oder nach einer Prostatakrebsbehandlung eingeschränkt sein. Im fortgeschrittenen Stadium von Prostatakrebs kann es zu Einschränkungen kommen. Zum Ausgleich gibt es Hilfsmittel und Mobilitätshilfen.

2. Sport und Bewegung bei Prostatakrebs

Körperlich aktive Menschen bekommen seltener Krebs. Dabei geht es ausdrücklich nicht um körperliche Höchstleistungen, sondern um Sport, der Spaß macht, und um Bewegung im Alltag: Radeln, Treppensteigen, zu Fuß zum Einkaufen gehen, Garten- und Hausarbeit.

Verschiedene Studien zu Prostatakrebs zeigen, dass Bewegung grundsätzlich anzuraten ist. Das gilt selbst in den Phasen der Behandlung und auch, wenn der Prostatakrebs weiter fortschreitet.

Körperlich aktive Männer haben nach einer Prostatakrebsbehandlung höhere Überlebenschancen als inaktive Männer. Regelmäßige Bewegung wirkt zudem günstig auf viele andere Krankheiten, die der Patient vielleicht auch hat, z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sport kann auch Nebenwirkungen der Behandlung lindern, z.B. Fatigue, eine anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung, oder Osteoporose und Übergewicht infolge einer Hormonbehandlung.

Allerdings sollten Männer mit Prostatakrebs ihr Sport- Pensum an ihre körperliche Leistungsfähigkeit anpassen. Während Chemotherapie, Bestrahlung oder Hormonentzugstherapie, die sehr anstrengend für den Körper sein können, sollten bei Müdigkeit Ruhepausen eingelegt werden. Aber ansonsten sind normale Alltagstätigkeiten und leichte sportliche Betätigung zu empfehlen, um den Körper zu stärken. Sie fördern die Regeneration, bringen den Patienten auf andere Gedanken und verbessern die Heilungschancen.

Bei einer antihormonellen Therapie, die sich in der Regel über Jahre hinzieht, darf der Sport auch etwas anstrengender sein: Das fördert den Muskelaufbau und wirkt dem Fettaufbau entgegen, der oft eine Nebenwirkung der Therapie ist.

2.1. Geeignete Sportarten

Reha-Kliniken mit Spezialisierung auf Krebs machen in der Regel verschiedene Sportangebote und beraten auch individuell zu geeigneten Sportarten und zur Häufigkeit und Menge. Das Ausprobieren in der Gruppe erleichtert oft den Einstieg in neue Bewegungsformen.

Besonders zu empfehlen sind Reha-Sportgruppen speziell für Prostatapatienten. Besonders wichtig ist daran, dass Reha-Sport auf die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer eingeht und der Gruppeneffekt die Lebensqualität insgesamt heben kann. Näheres unter Reha-Sport und Funktionstraining .

Grundsätzlich ist jeder Sport geeignet, der Spaß macht. Folgendes hilft Männern mit oder nach Prostatakrebs in der Regel:

- Ein besonderes Augenmerk sollte auf dem Beckenbodentraining liegen, weil es hilft, die Inkontinenz, eine der häufigsten Folgen der Krebstherapie, zu lindern. Es hilft, den Beckenboden bereits vor der Operation zu trainieren.
- Weiterer Schwerpunkt der Übungen sollten die benachbarten Körperregionen sein, also Übungen für den Oberbauch, den unteren Rücken, Gesäß und Oberschenkel. Dafür eignen sich die verschiedensten Fitnessübungen, Sportarten oder auch Gerätetraining.
- Auch Ausdauertraining hat bei und nach Prostatakrebs positive Effekte und steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit.

2.2. Vorsicht beim Sport

Wenn die Prostata entfernt wurde, kämpfen viele Männer mit Inkontinenz. Solange dieses Problem ausgeprägt ist, muss schwimmen gemieden werden. Sobald sich die Inkontinenz bessert, sind sanftes Schwimmen und Wassergymnastik empfehlenswert, weil sie den Beckenboden kräftigen.

Zu vermeiden sind bei erst kurz überwundener Inkontinenz jegliche sportliche Betätigung unter Pressatmung, weil diese auf den Beckenboden drückt. Pressatmung bedeutet, dass die eingeatmete Luft angehalten wird, aber Brust- und Bauchmuskulatur sich wie beim Ausatmen anspannen. Das ist im Kraft- und Ausdauersport grundsätzlich ungünstig, auch

für Gesunde.

Vermieden werden sollte auch alles, was mit Verletzungsgefahr im operierten Bereich einhergeht, z.B. Ballsportarten mit viel Körperkontakt und Radfahren.

Fußballspielen und andere Ballsportarten sind prinzipiell kein Problem, wenn riskante Situationen vermieden werden. Im Rehasport ist „körperloses Spiel“ üblich, also ohne gegenseitige Berührung und damit verbundene Verletzungsgefahr.

Radfahren sollte man erst wieder, wenn man dabei keinerlei Schmerzen mehr spürt. Der Wiedereinstieg sollte über Hometrainer oder Tourenrad erfolgen, Mountainbiken ist erst nach Wundheilung und Stabilisierung des Beckenbodens zu empfehlen.

2.3. Praxistipps

- Ausführliche Informationen zum Thema bietet die Broschüre „Bewegung und Sport bei Krebs“ der Deutschen Krebshilfe. Diese können Sie unter www.krebshilfe.de > Informieren > Infomaterial bestellen bestellen oder herunterladen.
- Wenn Sie individuelle Übungen brauchen, bitten Sie um eine Verordnung von Physiotherapie , Näheres unter Prostatakrebs > Hilfsmittel und Heilmittel .
- Es gibt einige Apps für Männer mit Prostatakrebs, unter anderem auch für Sport und Bewegung. Eine Liste bietet die Prostatahilfe Deutschland unter www.prostata-hilfe-deutschland.de > Prostata-News > Digital + E-Health > Krebs-Apps , auch mit Angaben zu Kosten und möglicher Kostenübernahme durch die Krankenkasse.

3. Urlaub

Gegen einen Urlaub vor, während oder nach einer Prostatakrebs-Therapie ist nicht generell etwas einzuwenden. In jedem Fall sollte mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden, welche Reiseziele in Frage kommen und was es im Vorfeld sowie während des Urlaubs zu beachten gilt.

Abzuklären ist z.B. die medizinische Versorgung im Zielgebiet des Urlaubslandes und welche konkreten Anlaufstellen es vor Ort gibt. Zudem sollte man die benötigte Anzahl an Medikamenten und deren Lagerbedingungen (Schutz vor zu hohen oder niedrigen Temperaturen) mit dem Arzt abklären. Wie lange Patienten nach einer Operation mit einem Urlaub warten sollten, ab wann eine Flugreise möglich ist und was beachtet werden muss, ist sehr individuell. Aus diesem Grund sollten sich Patienten ausführlich von ihrem Arzt beraten lassen.

3.1. Sonne

Da Chemo- und Strahlentherapien die Haut empfindlicher gegenüber UV-Strahlen machen, sollte direkte Sonne während oder kurz nach diesen Therapien gemieden werden.

Patienten, die ein Lymphödem haben oder bei denen viele Lymphknoten entfernt wurden, sollten generell sehr vorsichtig mit Hitze und Sonne umgehen.

3.2. Flugreisen

Während eines Fluges steigt das Risiko für Thrombosen oder Lymphödeme. Männer mit oder nach Prostatakrebs sollten ihren Arzt fragen, ob und welche Vorsorgemaßnahmen nötig sind.

Da bei Flugreisen schon mal Gepäckstücke verloren gehen können, sollten Medikamente im Handgepäck mitgenommen werden. Am besten erkundigt man sich im Vorfeld bei der Fluggesellschaft, ob dies ohne Einschränkungen möglich ist.

3.3. Reisen während einer Arbeitsunfähigkeit

Wenn Männer mit Prostatakrebs noch im Berufsleben stehen und wegen der Behandlung länger krankgeschrieben sind, können sie unter Umständen trotzdem verreisen. Folgendes ist zu beachten:

- Grundsätzlich darf eine Reise weder die Behandlung noch die Genesung beeinträchtigen.
- Reisen in Deutschland sind unbedenklich, aber man sollte sicherstellen, dass man Termine wahrnehmen kann und auch davon erfährt: Also dafür sorgen, dass jemand zu Hause die Post sichtet.
- Bei Bezug von Krankengeld sind Reisen ins Ausland nur möglich, wenn die Krankenkasse die Reise**vorher** genehmigt hat. Das erfordert in der Regel Zeit, weil der Medizinische Dienst eingeschaltet wird.
- Der Arbeitgeber muss nicht informiert werden, außer im Arbeitsvertrag steht etwas anderes. Es ist aber zu überlegen, ob es für das gegenseitige Vertrauen nicht besser ist, die Reise anzuzeigen.

3.4. Praxistipps

Es gibt die Möglichkeit, sich von einem flugmedizinischen Dienst die „Flugreisetauglichkeit“ bestätigen zu lassen. Kontaktadressen finden Sie beim Luftfahrt-Bundesamt unter www.lba.de > Luftfahrtpersonal > Flugmedizin > Adressen >

Standorte der flugmedizinischen Zentren (AeMC) in Deutschland .

4. Autofahren bei Prostatakrebs

Prostatakrebs, seine Behandlung oder die Behandlungsfolgen können die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen. Jeder Mann ist selbst dafür verantwortlich, darauf zu achten, ob er sich ans Steuer setzen kann. Fahrkritisch können folgende Aspekte sein:

- Schwindel, Übelkeit und/oder Schwäche infolge der Chemotherapie.
- Konzentrationsschwächen infolge starker Müdigkeit (Fatigue) oder Schmerzen.
- Nebenwirkungen von Medikamenten. Wichtig ist, die Beipackzettel zu lesen und auf mögliche Einschränkungen zu achten, die dort aufgeführt sind. Schmerzmittel oder Schlafmittel können z.B. die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen.

5. Mobilitätshilfen für schwerbehinderte Menschen

Prostatakrebs-Patienten sind in der Regel in der Bewegung nicht eingeschränkt. Kommen aber Metastasen in anderen Organen, besonders Knochen, dazu, könnten sie Hilfen zur Aufrechterhaltung ihrer Mobilität benötigen.

Informationen zu persönlichen Hilfsmitteln, welche die Mobilität ermöglichen:

- Rollstühle
- Orthopädische und andere Hilfsmittel , z.B. Gehhilfen und Hilfsmittel in Haushalt und Freizeit
- Hilfsmittel : Allgemeine sozialrechtliche Regelungen und Kostenübernahme

Wenn die Fahrt zur Chemotherapie oder Bestrahlung nicht mit dem ÖPNV, Auto oder Taxi möglich ist, ist evtl. ein Krankentransport möglich. Näheres unter Fahrtkosten Krankenbeförderung .

Hilfen zur Mobilität, wenn bei einem Mann mit Prostatakrebs oder Metastasen bereits Einschränkungen vorliegen:

- Fahrdienste
- Kraftfahrzeughilfe , z.B. behindertengerechte Fahrzeugausstattung
- Kraftfahrzeugsteuer-Ermäßigung bei Schwerbehinderung
- Parkerleichterungen für schwerbehinderte Menschen
- Ermäßigungen bei öffentlichen Verkehrsmitteln (Behinderung > Öffentliche Verkehrsmittel)
- Hilfen im Flugverkehr: Behinderung > Flugverkehr

6. Verwandte Links

Ratgeber Prostatakrebs

Führerschein bei körperlicher Behinderung/Krankheit

Autofahren bei Medikamenteneinnahme

Wohnumfeldverbesserung

Prostatakrebs

Prostatakrebs > Beruf und Rente

Prostatakrebs > Hilfsmittel und Heilmittel

Prostatakrebs > Reha und Nachsorge

Prostatakrebs > Schwerbehinderung

Behinderung > Urlaub und Freizeit

Fatigue - Chronisches Erschöpfungssyndrom