

Prostatakrebs > Mobilität - Sport - Urlaub

1. 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. Allgemeine Informationen unter:

[Fahrdienste](#)

[Kraftfahrzeughilfe](#)

[Kraftfahrzeugsteuer-Ermäßigung bei Schwerbehinderung](#)

Ermäßigungen bei öffentlichen Verkehrsmitteln ([Behinderung > Öffentliche Verkehrsmittel](#))

Hilfen im Flugverkehr: [Behinderung > Flugverkehr](#)

[Parkerleichterungen](#) für schwerbehinderte Menschen

2. Hilfsmittel zur Verbesserung der Mobilität

[Rollstühle](#)

[Orthopädische und andere Hilfsmittel](#) , z.B. Gehhilfen und Hilfsmittel in Haushalt und Freizeit

[Hilfsmittel](#) : Allgemeine sozialrechtliche Regelungen und Kostenübernahme

3. Sport und Bewegung

Verschiedene Studien zeigen, dass Bewegung grundsätzlich anzuraten ist, selbst in den Phasen der Behandlung und auch, wenn die Tumorerkrankung weiter fortschreitet. Allerdings sollte das Pensum der körperlichen Leistungsfähigkeit angepasst werden. Während Chemotherapie, Bestrahlung oder Hormonenzugstherapie, 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 möglicherweise den gesamten Krankheitsverlauf.

3.1. Geeignete Sportarten

Noch sind Reha-Sportgruppen für Prostatapatienten selten, aber sie nehmen zu. 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](#) .

Ein besonderes Augenmerk sollte auf dem Beckenbodentraining liegen, weil es hilft die häufigsten Folgen der Krebstherapie, Inkontinenz und Impotenz, zu lindern. 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 nach Prostatakrebs positive Effekte und steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit.

3.2. Vorsicht beim Sport

Wenn die Prostata entfernt wurde, kämpfen viele Männer mit Inkontinenz. Solange dieses Problem ausgeprägt ist, muss schwimmen gemieden werden. Sobald der Mann aber wieder kontinent ist, sind 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.

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

Fußballspielen ist prinzipiell kein Problem, wenn riskante Situationen vermieden werden. 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.

3.3. Praxistipps

- Ausführliche Informationen zum Thema bietet die Broschüre „Bewegung und Sport bei Krebs“ der Deutschen Krebshilfe. Diese kann unter www.krebshilfe.de > [Informieren](#) > [Infomaterial bestellen](#) bestellt oder heruntergeladen werden.
- Wenn ein Patient individuelle Übungen braucht, kann auch eine Verordnung von [Physiotherapie](#) sinnvoll sein, Näheres unter [Prostatakrebs > Hilfsmittel und Heilmittel](#) .

4. 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 gibt.

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.

4.1. 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.

4.2. Flugreisen

Während eines Fluges steigt das Risiko für Thrombosen oder Lymphödeme. Der behandelnde Arzt kann Patienten darüber informieren, 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.

4.3. 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](#) > [Informationen für Fliegerärztliche Untersuchungsstellen](#) > [Standorte der flugmedizinischen Zentren in Deutschland](#) .

5. Verwandte Links

[Ratgeber Prostatakrebs](#)

[Führerschein](#) bei körperlicher Behinderung/Krankheit

[Autofahren bei Medikamenteneinnahme](#)

[Wohnumfeldverbesserung](#)

[Prostatakrebs](#)

[Prostatakrebs > Allgemeines](#)

[Prostatakrebs > Beruf und Rente](#)

[Prostatakrebs > Hilfsmittel und Heilmittel](#)

[Prostatakrebs > Reha und Nachsorge](#)

[Prostatakrebs > Schwerbehinderung](#)

[Behinderung > Urlaub und Freizeit](#)

[Fatigue - Chronisches Erschöpfungssyndrom](#)