

Inhalt

Einleitung.....	9
Allgemeiner Teil.....	10
1. Die Diagnose Brustkrebs und ihre Folgen.....	10
1.1 Brustkrebs	10
1.1.1 Risikofaktoren	11
1.1.2 Diagnostik und Therapie.....	12
1.2 Die Gesundheitsbezogene Lebensqualität.....	13
1.2.1 Lebensqualität und Brustkrebs	15
1.2.2 Methodische Aspekte in der Lebensqualitätsforschung.....	17
1.3 Tumorbedingte Fatigue	18
1.3.1 Fatigue und Lebensqualität	21
1.3.2 Erfassung tumorbedingter Fatigue	21
1.4 Lebensqualität in der onkologischen Rehabilitation	22
2. Sportliche Aktivität und Brustkrebs.....	25
2.1 Sport als Instrument in Prävention und Therapie bei unterschiedlichen Krankheitsbildern	26
2.2 Sportliche Aktivität in der primären Brustkrebsprävention.....	30
2.2.1 Auswirkungen von Sport auf das Immunsystem.....	31
2.2.2 Auswirkungen von Sport auf das endokrine System	31
2.2.3 Psychoneuroimmunologische Auswirkungen von Sport und Bewegung ..	32
2.3. Sportliche Aktivität während der Krebsbehandlung.....	34
2.4 Sportliche Aktivität in der Brustkrebsrehabilitation	36
2.4.1 Bewegungstherapie.....	37
2.4.2 Krankengymnastik und Physiotherapie	38
2.4.3 Sporttherapie	39
2.4.4 Rehabilitationssport der Krebsnachsorgegruppen.....	41
2.5 Lebensqualitätsbezogene Effekte sportlicher Aktivität in der Brustkrebsrehabilitation.....	42
2.5.1 Effekte auf physischer Ebene.....	43
2.5.2 Effekte auf psychischer Ebene	45
2.5.3 Effekte auf sozialer und psychosozialer Ebene	47
2.6 Der Einfluss von sportlicher Aktivität auf tumorbedingte Fatigue	49

Empirischer Teil.....	53
3. Studie	53
3.1 Aufbau und Inhalt des Übungsprogramms „Fitness trotz Fatigue“	54
3.2 Studienziel	62
3.3 Probandenrekrutierung und Dauer der Studie	63
3.4 Kontrollgruppe.....	65
3.5 Versuchsdurchführung und Ablauf der Studie.....	66
3.6 Instrumente und Methoden	68
3.6.1 Fragebögen	68
3.6.1.1 Dokumentationsbogen	69
3.6.1.2 Linear-Analog-Self-Assessment-Scale (Fatigue-LASA)	69
3.6.1.3 Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)	70
3.6.1.4 Functional Assessment of Chronic Illness Therapy Measurement System (FACIT)	71
3.6.1.5 Multidimensional Fatigue Inventory (MFI)	72
3.6.2 Leistungsdiagnostik.....	74
3.6.2.1 Ausdauer- und Krafttrainingsadaptationen.....	74
3.6.2.2 Messung der Ausdauer	76
3.6.2.3 Messung der Muskelkraft.....	78
3.6.2.4 Beweglichkeit und Koordination	86
3.6.3 Trainingsprotokoll	87
3.6.4 Risiko-Nutzen-Abwägung.....	88
3.6.5 Statistische Auswertung der Ergebnisse	88
3.6.6 Störvariablen	89
3.7 Hypothesen	91
4. Ergebnisse	92
4.1 Ausprägung und Grad von Fatigue in der stationären Rehabilitation	92
4.2 Stichprobenbeschreibung	93
4.3 Sportliche Aktivität.....	105
4.3.1 Sportliche Aktivität vor der Erkrankung.....	106
4.3.2 Sportliche Aktivität während der Erkrankung.....	107
4.3.3 Sportliche Aktivität während und nach der stationären Rehabilitation	109
4.3.4 Motivation zur sportlichen Aktivität	112
4.4 Trainingsprotokoll.....	114

4.5 Lebensqualität.....	118
4.5.1 Fatigue	121
4.5.2 Depression und Angst	128
4.6 Leistungsdiagnostik.....	133
4.6.3 Kraft.....	133
4.6.4 Ausdauer	139
4.6.1 Subjektive Einschätzung der Leistungsfähigkeit.....	141
4.6.2 Subjektive Bewertung der Beweglichkeit im Schultergelenk	142
5. Diskussion	144
5.1 Diskussion der Methodik	144
5.1.1 Patienten	144
5.1.2 Messinstrumente	146
5.2 Diskussion der Ergebnisse.....	148
6. Perspektiven.....	156
7. Zusammenfassung	157
8. Literaturverzeichnis	160
9. Anhang.....	173