

## MERKBLATT – DARMKREBS (KOLON KARZINOM)

### Anatomie

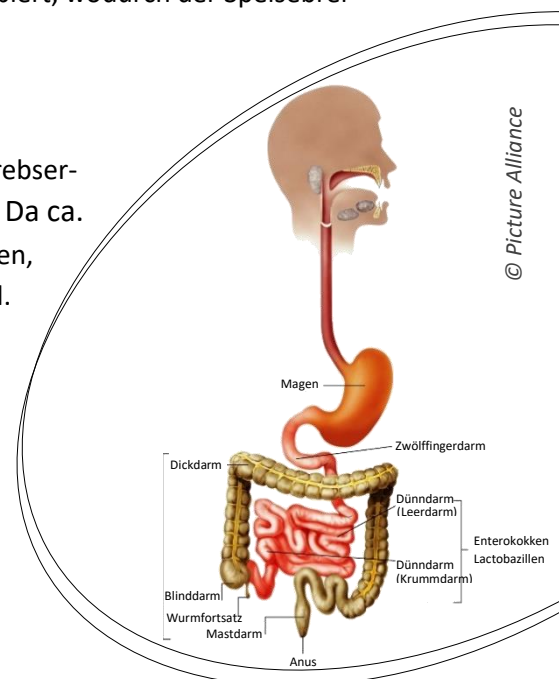
- Dünndarm: besteht aus dem Zwölffingerdarm (Spaltung des Speisebreis in seine molekularen Bestandteile und Aufnahme über die Dünndarmschleimhaut), dem Leerdarm (Aufspaltung und Resorption versch. Nahrungsbestandteile) und dem Krummdarm (Eindicken des Speisebreis durch Wasserrückresorption)
- Dickdarm: wird unterteilt in den Blinddarm, den Grimmdarm und den Mastdarm. Im langen Dickdarm werden verbliebene Elektrolyte und das Wasser resorbiert, wodurch der Speisebrei auf etwa 30 % seines Volumens eingedickt wird.

### Beschreibung

Darmkrebs zählt mit knapp 70.000 Fällen pro Jahr zu den häufigsten Krebserkrankungen. Dabei nimmt die Inzidenz in den letzten Jahren weiter zu. Da ca. 90 % aller Dickdarm/Mastdarm Karzinome aus Adenomen hervorgehen, ist eine vollständige Entfernung dieser Gewebsveränderungen das Ziel.

### Therapie

1. Operative Entfernung des Tumors und anschließende chemotherapeutische Behandlung
2. Evtl. Stoma-Einlagerung (künstlicher Darmausgang)
3. Strahlentherapie wird aufgrund der umliegenden strahlensensiblen Organe nicht bei einer kurativen Therapie eingesetzt



### Rehabilitationssport und Darmkrebs

Nach einer Krebstherapie, bei der die Einlagerung eines künstlichen Darmausgangs (Stoma) nicht notwendig ist, können die Betroffenen nahezu uneingeschränkt Sport betreiben. Allerdings ist auch mit Stoma körperliche Aktivität unter Einbezug der durch das Stoma bedingten Einschränkungen möglich und effektiv.

DOS	DON'TS
Allgemeine Fitness erhalten und verbessern	Übungen in Bauchlage
Förderung der Körperwahrnehmung	Pressatmung
Verbesserung der Beweglichkeit im operierten Bereich	Intensive Bauchkräftigungsübungen
Dehnung und Kräftigung der Bauchmuskulatur (vorsichtig!)	Reißenden und ruckartigen Bewegungen
Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur	Bewegungen, bei denen der Körper in eine starke Bogenspannung gerät
Übungen zur Minderung von Polyneuropathie	Ballsportarten in der normalen Ausführung können für das Stoma gefährlich werden, daher auf weiche Bälle ausweichen
Auf ausreichend Trinkpausen achten, denn Betroffene mit Magen- oder Darmkrebs haben häufiger Durchfall oder vermehrten Stuhlgang	Bei Schwächung des Immunsystems auf intensive Belastungen sowie Übungen mit Körperkontakt verzichten
	Hygienemaßnahmen nicht berücksichtigen