

MERKBLATT – PROSTATAKREBS (PROSTATAKARZINOM)

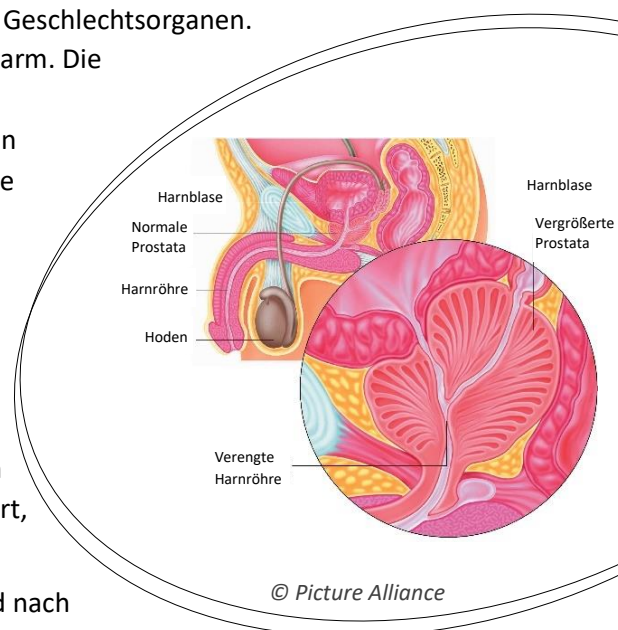
Anatomie

Die Prostata (Vorsteherdrüse) gehört zu den inneren männlichen Geschlechtsorganen. Sie umschließt die männliche Harnröhre und liegt vor dem Mastdarm. Die Prostata produziert eine Drüsenflüssigkeit, die als Transport- und Aktivierungsmittel für Samenfäden dient. Bei der mikroskopischen Betrachtung der Prostata, kann diese in zwei Zonen, in eine Innere und eine Äußere, eingeteilt werden. Am häufigsten treten Karzinome in der äußeren Zone auf.

Beschreibung

Bei Prostatakrebs handelt es sich um einen bösartigen Tumor der Vorsteherdrüse des Mannes. Das Karzinom kann die bindegewebige Kapsel der Prostata zerstören und sich im Bereich des Beckens ausbreiten. Schreitet die Erkrankung unbehandelt fort, kann es zu Metastasen kommen.

Inzidenz: Häufigste urogenitale Krebserkrankung des Mannes und nach Lungenkrebs die häufigste Todesursache.



Therapie

In Abhängigkeit vom Tumorstadium, Differenzierungsgrad, Allgemeinzustand und biologischen Alter werden unterschiedliche Therapien durchgeführt:

1. Ältere Patienten ohne Veränderung der Lebenserwartung durch den Tumor:
„Watch and Wait“
2. Operation nur dann möglich, wenn der Tumor die Organgrenzen nicht überschritten hat
3. Strahlentherapie sofern die Organgrenzen überschritten, das Tumorgewebe nicht restlos entfernt oder die Operation als nicht möglich eingestuft wurde
4. Antiandrogene Therapie bei Metastasen

Rehabilitationssport und Prostatakrebs

Das Wissen über die Operationstechnik ist für die Durchführung des Rehabilitationssportangebots wichtig, da sich hierdurch Einschränkungen und Nebenwirkungen ergeben.

DOS	DON'TS
Allgemeine Fitness erhalten und verbessern	Schwimmgehen bei bestehender Inkontinenz
Beckenbodengymnastik	Pressatmung
Rücken- und beckenbodenfreundliche Alltagstechniken vermitteln	Überlastungen durch Bewegungsspiele mit Wettkampfcharakter
Gymnastische Kräftigungsübungen (vor allem Beckenboden, Rücken, Beine)	Hygienemaßnahmen nicht berücksichtigen
Übungen zur Minderung von Polyneuropathie	Bei Schwächung des Immunsystems auf intensive Belastungen sowie Übungen mit Körperkontakt verzichten
Viele Männer lassen sich besonders durch Ballspiele motivieren ABER: möglichst ohne Körperkontakt	