

SEARCH

October 17, 2017 · Sport

## Sport a Kriibs. Interview mam Dr Ries, Hematolog



Dr Ries Fernand CHL Hemato-Onkolog

**L.DS:** Wéi eng Relatioun huet de Sport mam Kriibs, an dësem Fall Broschkriibs ?

**Dr Ries:**Et sinn vill Studien gemaacht ginn fir ze kucken ob de Sport respektiv physesch Aktivitéit de Risiko fir verschidden Krankheeten reduzéieren.Et ginn Donnéeën esou wuel bei der Broscht wéi beim Daarm, an et kann een soen dass bei Leit déi reegelméisseg Sport dreiwien / physesch aktiv sinn , den Risiko em 20-30% méi kleng as fir e Broschtumeur oder Darmtumeur ze entwéckelen.Mir kennen awer och déi Recommandatiounen maachen wat d'Prophylaxie secondaire ubelaangt fir déi Fraen déi schon fir en Broschkriibs behandelt ginn as.

Et ginn ganz vill Donnéeën déi weisen dass physesch Aktivitéit no an während enger Kriibsbehandlung hëlleft eng ganz Réi vun Symptomer ze behandelen. Et as sécherlech en wichtige Bestanddeel vun der ganzer Problematik ronderëm Mobilitéit vum Aarm ander Bekämpfung vun der Middegkeet.Do zou kennt dass och a verschidde Studien de Risiko vun enger Recidiv verklengert gëtt.

**L.DS:** Wéi vill Aktivitéit soll gemaach ginn fir den Risiko ze reduzéieren ?

**Dr Ries:** Dat as an den Etüden gekuckt ginn, den Repère deen do gebrauch gëtt as de 'Metabolic equivalent Task' Do gëtt probéiert eng Aktivitéit ze chiffréieren par Rapport zu engem Rouhoustand .Do kann een dann soen, dass trëppelen/goen 3 mol méi Energie verlaangt ,ewéi sätzen. Wann een dann schwëmmt,Vëlo fiert oder leeft, dann geet dat ëmmer méi un de Kalorienverbrauch.

**L.DS:** Wéi gesäit et aus mam lwwergewicht an sportlech Aktivitéit ?

**Dr Ries:**D'Kalorienverbrennen as eppes wat wichteg as , well een dann och duerch d'sportlech Aktivitéit d'Gewicht reduzéiert , wann een net direkt déi verbrannte Kalorien erëm zou sech hëlt.Et weess een dass lwwergewicht och e Risikofacteur as vum Broschkriibs . Notamment bei de Fraen no de Wiesseljoren weess een dat et schlecht as wann sie ze vill Gewicht zouhuelen.Ausserdeem as de Sport eng gutt Method an de Wiesseljoren fir d'Osteoporos ze bekämpfen, besonnesch wann d'Schanken enger Contrainte ausgesat ginn, wei een se beim Lafen huet , dat mëscht d'Schank méi stabil, méi fest.

**L.DS:** Wéi een Sport schlot dir de Fraen fir ?

**Dr Ries:** Ech denken et dierf een net dogmatesch sinn , do as bal alles gutt, wat hëlleft 1. Kalorien ze verbrennen an 2. hëlleft Muskelkraaft ze vergréisseren. D'Recommandatioun sinn e Mix ze maachen téschent Ausdauer an Muskulatioun, wou esouwuel Musculatioun gemaach gëtt esouwuel fir den Uewerkierper wéi fir d'Been respektiv och fir den Tronc.

Am beschten sollten et 2 Stonnen an der Woch sinn fir den Intensivtraining,oder 4-6 Stonnen fir de Walkingoder liicht Aktivitéiten.

Et kann een och et och gezielt asetzen zum Beispill bei Broschkriibspatientin fir d'Schëllergelenk gutt ze mobiliséieren

**L.DS:** Wéi as et mam Sport an dem Lymphoedeme ?

**Dr Ries:** Den Lymphoedeme as dätlech méi selten ginn, vun do un wou de ganglion sentinelle gemaach gëtt an manner Lymphdrüsen ewechgeholl ginn. Bei de Fraen déi en liichten Lymphoedeme hun as et awer och esou dass sie alles kennen maachen an keng Konterindicatioun as fir de Sport , mais de Lymphoedeme och duerch eng Gewichtsreduktioun besser gëtt. De Risikofacteur fir en Lymphoedeme ze maachen as d'Zuel vun de Lymphknet déi ewechgeholl goufen awer och d'Bestralung ënnert dem Aarm.Bewegung deet dem Aarm op alle Fall gutt.

**L.DS:** Wéi eng Mechanismen ginn duerch de Sport ausgeléist ?

**Dr Ries:** Et weess een datt d'physesch Aktivitéit eng Wierkung op d'Fonctionnement vun de Genen huet. Dat heescht do ginn verschidden Genen ugedréit oder gebremst.Et gesäit een och dass d'Aktivitéit grondsätzlech d'Entzündungsmechanismen kann bremsen an eng positiv Wierkung op d'Auscheidung vum Insulin an aner insulinähnlech Faktoren huet.Bei verschiddenen Situatiounen as natierlech och d'Influenze vum Sport op d'Gewicht, wann een weess dass d'lwwergewicht mat méi Hormonassocieiert ass.Et héngt natierlech vum Tipp vun Tumeur of, mais bei der Broscht, do spillen d'Hormonen ëmmer eng Roll, a sportlech Aktivitéit déi setzt déi "Hormon binding Globulins" an d'Luucht, an esou ginn déi fräi verfügbar Hormonen ginn dann erof. Dat gesäiten mat extremen Héichleeschtungssportler a jonk Meedercher mat Anorexien déi keen Cyclus méi hun. Dat heescht deenen hiren Hormonhaushalt gëtt vum Sport eroofregléiert.

**L.DS:** Wat sinn déi international Empfehlungen?

**Dr Ries:** Ob et elo an der Preventioun as oder Preventioun secondaire , muss een et elo net enorm vill Sport maachen , mais regelméisseg, zb 5-6 Stonnen rapid spadséieren goen pro Woch, eng Stënnchen den Dag.Bei Intensifisport geet et mat 2-3 Stonnen d'Woch schon duer.Och fir déi Leit déi net vill Zäit hun as eng Randonnée de Weekend ganz gutt. de Sport kann encadréiert ginn oder beim Kiné oder dobaussen. Hai zu Lëtzebuerg leeft eng [Studie](#) och iwwert d'Motivatioun vun de konzernéierten Fraen , fir déi psychologesch ze motivéieren. Wichteg as et op alle Fall ze wëssen ,eppes ze maachen as besser wéi näischt maachen an et muss jiddereen eppes fannen wat em zouseet.

Dir wëllt är physesch Aktivitéit änneren ? Dann zéckt net dës verschidden spezialiséiert Organisatiounen ze kontaktéieren...

[Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques](#)

[Projet Sport-Santé au Luxembourg](#)

[Fondation Cancer Luxembourg](#)



COMMENTS (4)

Newest First [Subscribe via e-mail](#)

Preview [POST COMMENT...](#)

**Laura Da Silva** 2 years ago · 0 Likes

Et leeft aktuell eng Etüde déi ëm d'Motivatioun an de Broschkriibs geet... Infoen bei Sport-Santé.lu  
Wann all Dag oder de Weekend een en bëssen méi Bewegung huet wéi soss, an et fillt een sech besser...dann kennt d'Motivatioun oft vum selwen.Probéieren as ëmmerhin besser wéi guer näischt maachen, wichteg as et, eppes ze maachen wat iech freet...dobannen, dobaussen,mat Musek,eleng oder am Grupp...etc  
Léif Gréiss  
Laura Da Silva

**Sim** 2 years ago · 0 Likes

Sport kann een emmer machen. Och wann een nemmen zu Fouss geet. Mei Traapen goen amplaz den Lift huelen. Virun oder no der Arbecht. Bon. Den Problem bleiwt emmer. Deen fun der Motivatioun. Courage👊👊

**Hamen Isabelle** 2 years ago · 0 Likes

Ging een jo gaeren emol an esou engem Groupe sport machen,awer dat ass net vir Leit geduecht dei schaffen 🙏

**Laura Da Silva** 2 years ago · 0 Likes

Bonjour Madame Hamen,  
d'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques (ALGSO) organiséiert ganz vill Aktivitéiten dir. Kuckt iech de PROgramm eng kéier un ,villait fannt wir eppes watt fir iech zaitlech geet an zouseet.  
Mat béschte Gréiss  
Laura Da Silva

PREVIOUS

[Entre le combat et l'éclat de vie](#)

NEXT

[Die Fotografie hat mir Kraft gegeben!](#)

ABOUT CONTACT FAQ



Powered by [Spacespace](#)