

Gesundheitsforum DBK
Erschöpfungssyndrom - Herausforderung bei Krebs
10.12.2018

Elena Geusen & Miriam Neumann



Sport, Bewegung und Krebs

- Wirkt sich positiv auf den Körper, die Psyche und das soziale Umfeld aus
- Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sich Komplikationen und Nebenwirkungen der medizinischen Therapie abmildern lassen
- Wirkt positiv gegen Sekundärerkrankungen (metabolisches Syndrom / kardiovaskuläre Erkrankungen)
- Körperlich aktiver Lebensstil bietet bessere Prognose
- **Lebensqualität**

Auswirkungen von Bewegung

Psychisch & psychosozial

Reduktion von Ängsten und depressiven Stimmungen

Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls

Reduktion der Fatigue (in Kombination mit Psychotherapie)

Freude an Bewegung entdecken

Psychosoziale Förderung durch Erhalt der Selbstständigkeit und Unabhängigkeit

körperlich

Erhalt der Muskelkraft/ Muskelaufbau

Erhalt der Mobilität

Schmerzlinderung

Reduktion der Sensibilitätsstörungen (Polyneuropathie)

Verbesserung des Lymphödems

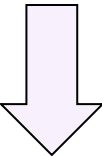
Abbau von Stresshormonen

S3-Leitlinie Mammakarzinom

4.76.	Evidenzbasierte Empfehlung
	Bewegungstherapie und körperliche Aktivität
Empfehlungsgrad B	Patientinnen sollten Krafttrainingsprogramme insbesondere unter Chemo- und Hormontherapie angeboten werden.
Level of Evidence 1b	Leitlinienadaptation: [866] Quellen: [879-882]
	Konsens
4.77.	Evidenzbasierte Empfehlung
	Bewegungstherapie und körperliche Aktivität
Empfehlungsgrad B	Patientinnen sollten zur Behandlung von brustkrebsassoziiertes Fatigue zu regelmäßiger Sporttherapie und körperlicher Aktivität geraten und angeleitet werden.
Level of Evidence 1a	Quellen: [887-890]
	Starker Konsens

[S3-Leitlinie - Früherkennung, Diagnostik, Therapie und Nachsorge des Mammakarzinoms, 2017]

Fatigue

- Krebsbedingte Müdigkeit (körperlich/psychisch/mental)
- Betrifft 70 – 90 % aller Krebserkrankten während und/oder nach der Therapie
- Lebensqualität 
- Evtl. Gefährdung der beruflichen Wiedereingliederung

Anti – Fatigue – Training

Warum??

- „Tiefes Loch“ > keine Bewegung möglich ???
- Bewegungsmangel mitverantwortlich für die Entstehung eines Fatigue - Syndroms
- Bewegungstherapie kann „tiefes Loch“ teilweise verhindern, wenn früh genug mit dem Training begonnen wird
- Idealerweise ab Diagnosestellung
- Entstehung von Erschöpfung hemmen/ vermeiden
- **Körperliche Funktion/ Stimmung/ Stressempfinden und mentale Prozesse werden verbessert**

Bewegungsempfehlungen bei Fatigue

- Es gibt keine spezielle Sportart zum Anti – Fatigue – Training. Suchen Sie sich die Bewegungsform aus, die Ihnen **Freude** und **Spaß** bereitet, dann ist die Chance groß, dass Sie über einen langen Zeitraum dabei bleiben
- Aktuell geht man davon aus, dass ein kombiniertes Ausdauer- und Krafttraining am wirksamsten ist
- Nicht die Methode ist entscheidend, sondern die Intensität des Trainings (je nach Ausprägung des Fatigue)
- - Aktiv gestalteter Alltag und Lebensstil
z.B. Treppenlaufen statt Fahrstuhl/ Fahrradfahren statt Auto

Je ausgeprägter Ihre Fatigue ist, desto geringere Trainingsintensitäten müssen sie wählen

- Wie ausgeprägt ist üblicherweise mein Fatigue – Syndrom?
- Skala von 0 – 10 (VAS)

Fatigue – Werte 1-3 (leichte Fatigue)

Sie können durchaus eine für Sie anstrengende Trainingseinheit durchführen (2-3 mal pro Woche über 30 – 60 Min.)

Fatigue – Werte 4 – 6 (moderate Fatigue)

„Moderates „ Training bei 45 – 60 Min 3-4x Woche

Fatigue – Werte 7 -10 (ausgeprägte Fatigue)

**Training „gut machbar“
Ausdauertraining in Intervallen (Bsp.: 3 -5 Min. Bewegung und dann 1 Min. Pause...
...insgesamt 45 – 60 Min. 3-4 x Woche**

Beachten Sie:

- Übertraining ist zu vermeiden, denn zu viel Training kann Fatigue – Symptomatik verschlimmern. Eine Dokumentation Ihrer gesamten körperlichen Aktivität wird empfohlen, um ggf. nachvollziehen zu können, wenn kein oder ein negativer Effekt zu beobachten ist

OTT bedeutet:

- Individualisiertes Bewegungstherapeutisches Trainingsangebot für Krebspatienten vor, während oder nach der medizinischen Therapie (ab Diagnosestellung)
- Beinhaltet Training von
 - Kraft
 - Ausdauer
 - Beweglichkeit
 - Koordination

Baumann FT et al Onkolog. Trainings- und Bewegungstherapie (OTT) Dtsch Med Wochenschrift 2015; 140: 1457-1461

OTT ist ein ganzheitliches Training und benötigt die Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt.

Einschlusskriterien

Krebsdiagnose

Medizinische
Unbedenklichkeitsbescheinigung
(inkl. Nebenerkrankungen!)

Gesundheitscheck inkl. RuheEKG,
BelastungsEKG und Herzecho
vom behandelnden Arzt

> 18 Jahre

Ausschlusskriterien

Immobilie oder bettlägerige
Patienten

schwerwiegende internistische,
psychiatrische oder andere
Erkrankung, die eine
Bewegungsintervention auf der
OTT nicht erlauben

Wie sieht unser Training aus?

1. Termin:

- Patientengespräch bzw. Anamnese mit körperlicher Untersuchung
- Kennenlernen der Trainingsgeräte/ Gruppe

2. Termin:

- Testung von Kraft und Ausdauer & Trainingsplan wird erstellt

Ab dem 3. Termin:

- Trainingstherapie (Basistraining + evtl. ein Modultraining)
- Anpassung der Trainingstherapie immer individuell der Tagesform (z. B. Chemotherapie, Schmerzen, Nebenwirkungen)

Abschließender Termin:

Vermittlung in ein eigenständiges Training

Basistraining

- Setzt sich aus Kraft- und Ausdauertraining zusammen
- Erwärmung auf einem Ausdauergerät (z.B. Ergometer)
- Dann: Kraftausdauertraining

Modultraining

Bei spezifischen Defiziten gibt es ein zusätzliches Training

- **Sensomotoriktraining bei PNP**
- **Abgewandeltes Basistraining bei Fatigue oder Lymphödem/ bei Antihormontherapie**
- **Schließmuskeltraining bei Harninkontinenz**
- **Impact – Training bei Osteoporose**
- **Kachexie/ Knochenmetastasen**

Rahmenbedingungen

- OTT im Trainingsraum der Physiotherapie (Haus P, Ebene 0)
- Aktuell bieten wir 2x wöchentlich eine Trainingstherapie für Patientinnen mit Brustkrebserkrankung an (siehe Flyer)
- Dauer: 1 Stunde
- 5 Patientinnen pro Gruppe
 - Anmeldung über die Physiotherapie

**Es gibt nichts
Risikoreicheres als
körperliche Inaktivität und
dauerhafte Schonung**

Bleiben Sie in Bewegung!

