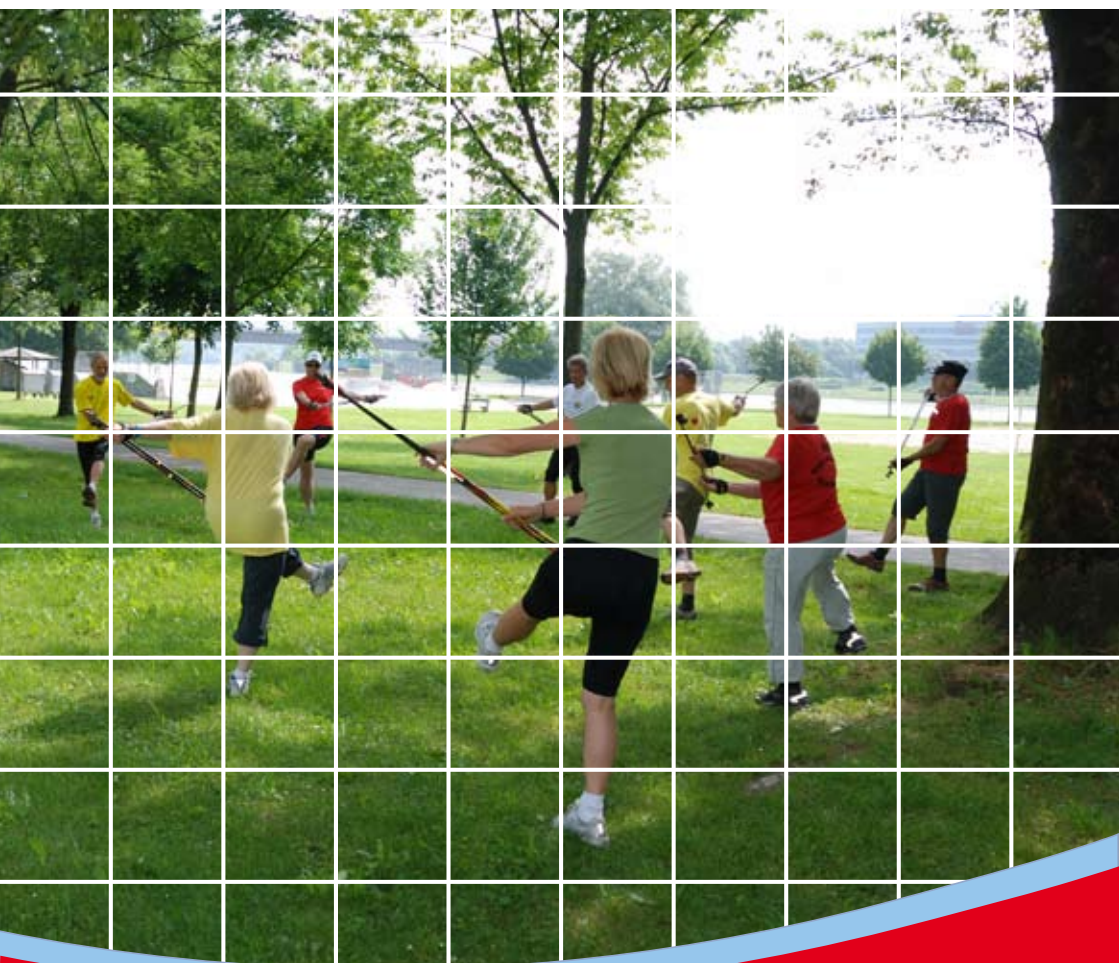


Pilotprojekt

Bewegung und Sport mit onkologischen Patienten





Univ.-Prof. Dr.
Günther Gastl
Universitätsklinik Innsbruck
Klinikdirektor Hämatologie
und Onkologie



Vorwort

Liebe Patienten, Angehörige und Interessierte!

Fast alle Zivilisationskrankheiten, dazu zählt auch Krebs, sind vielfach auf falsche Ernährung, Umweltgifte und zu wenig Bewegung zurückzuführen. Ausreichende Bewegung trainiert nicht nur das Herz, sondern auch das Immunsystem und den Hormonhaushalt. So ist erwiesen, dass regelmäßige, körperliche Aktivität z.B. vor Brustkrebs und Darmkrebs schützt.

Bis vor kurzem war man der Meinung, die oft anstrengende Behandlung einer Krebserkrankung sei für Patienten am besten zu ertragen, wenn sich Patienten möglichst schonen. Heute weiß man, dass im Gegenteil Bewegung förderlich ist. Bewegung und Sport sind ein wichtiges Hilfsmittel um den Heilungsprozess bei Krebs zu fördern und die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken. Bewegung und Sport helfen nachweislich sogar während der Chemo- oder Strahlentherapie. Nebenwirkungen der Chemo- oder Strahlentherapie werden abgemildert und Schmerzen verringert, wenn Krebspatienten parallel eine Bewegungstherapie durchführen. Selbst leichte Spaziergänge reichen bereits aus, die eigene Immunabwehr zu unterstützen.

Zusammenfassend ist festzustellen, dass Bewegung vor einer Krebserkrankung schützen kann und in jedem Krankheitsstadium den Heilungsprozess unterstützt und beschleunigt. Krebspatienten sollten daher in jeder Phase der Erkrankung dazu angeregt werden, ihren Körper aktiv durch sportliche Aktivität zu unterstützen.

Zu diesem Zweck startet der ASKÖ-Landesverband Tirol ein Pilotprojekt zur Gründung von Krebs-Sportgruppen in Tirol. Ziel dieses Projekts ist es, onkologischen Patienten tirolweit geeignete Bewegungs- und Sportprogramme anzubieten. Damit soll die körperliche Aktivität von Patienten mit, bzw. nach einer Krebserkrankung gefördert und der Genesungsprozess unterstützt werden. Sportliche Aktivität als Teil der onkologischen Behandlung und Rehabilitation ermöglicht den Patienten, selbst einen aktiven Beitrag für ihre Gesundheit zu leisten.

Dem ASKÖ-Landesverband Tirol wünsche ich mit dieser Initiative viel Erfolg – zum Wohl unserer onkologischen Patienten.

Univ.-Prof. Dr. Günther Gastl
Universitätsklinik Innsbruck

Liebe Patienten, Angehörige und Interessierte!

Während früher nach Krebserkrankungen, ähnlich wie nach Herzinfarkt, Ruhe und Schonung verordnet wurden, hat heute ein bedeutendes Umdenken stattgefunden.

Regelmäßige körperliche Aktivität hat sich in vielen namhaften wissenschaftlichen Untersuchungen als prognostisch wichtigster Faktor für Lebensqualität und Lebenserwartung herauskristallisiert und zählt heute in Prävention und Therapie zu den wirkungsvollsten Maßnahmen. Sportliche Bewegungsprogramme verbessern die Leistungsfähigkeit und Belastungstoleranz, mobilisieren Abwehrkräfte und wirken depressiven Stimmungslagen entgegen.

Ganz im Vordergrund steht für Krebspatienten der daraus resultierende Gewinn an Lebensqualität. Wesentliche Voraussetzungen für den Erfolg eines Bewegungsprogramms sind eine zusammen mit Arzt und Bewegungsexperten maßgeschneiderte Programmgestaltung und die regelmäßige Teilnahme.

Univ.-Prof. Mag. DDr. Martin Burtscher
Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck



Univ.-Prof. Mag. DDr.
Martin Burtscher
Institut für Sportwissenschaften
der Universität Innsbruck

Liebe Patienten, Angehörige und Interessierte!

Als Präsident des ASKÖ-Landesverbandes Tirol, mit mehr als 500 Sportvereinen als Mitglieder, ist es mir ein großes Anliegen, onkologischen Patienten Bewegung und Sport unter fachkundiger Anleitung durch qualifizierte Übungsleiter zu ermöglichen. Durch die finanzielle Unterstützung seitens des Sportministeriums, des Landes Tirols und der Stadt Innsbruck hat der ASKÖ-Landesverband Bewegungsprogramme für Krebspatienten und deren Angehörige in Innsbruck initiiert mit dem Ziel diese dauerhaft zu installieren und in weiterer Folge auf ganz Tirol auszuweiten.

Interessierte Patienten, Angehörige und Freunde sind herzlich eingeladen an unseren Programmen teilzunehmen und sich gemeinsam aktiv zu bewegen.

LAbg Bgm Klaus Gasteiger
Präsident des ASKÖ-Landesverbandes Tirol



LAbg Bgm
Klaus Gasteiger
Präsident der ASKÖ-Tirol

Die Rolle und Wichtigkeit von Bewegung und Sport bei Krebs

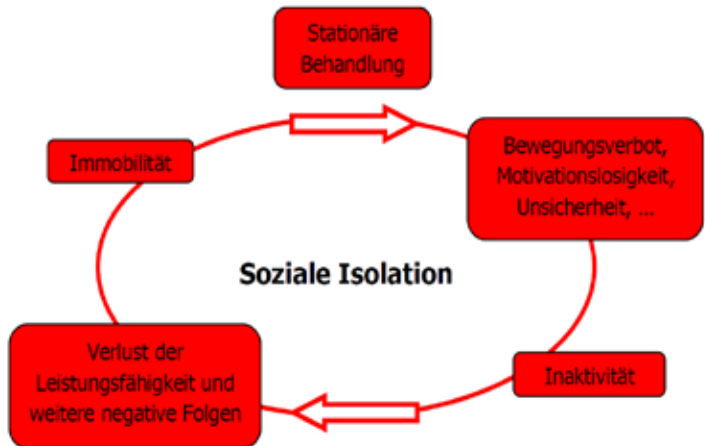


Regelmäßige Bewegung und Sport kann gewissen negativen Begleit- und Folgeerscheinungen einer Krebserkrankung und –therapie positiv entgegenwirken. Voraussetzung dafür ist, dass Sie Bewegung und Sport in vernünftiger Form und Ihrem persönlichem momentanen Leistungszustand angepasst ausführen. An dieser Stelle möchten wir darauf hinweisen, dass Sie kein schlechtes Gewissen zu haben brauchen, wenn Sie nicht oder noch nicht so weit sind, Bewegung und Sport auszuführen. Fangen Sie klein an, zum Beispiel mit einem Spaziergang oder einer kurzen Radrunde.



Teufelskreis Bewegungsmangel

Lange Krankenhausaufenthalte und vermehrte Erschöpfung und Müdigkeit führen oft dazu, dass sich Krebspatienten weniger bewegen. Diese Inaktivität führt zu einem zusätzlichen Verlust der körperlichen Leistungsfähigkeit und dies wiederum zu noch weniger Bewegung. Ein Teufelskreis mit negativen Auswirkungen sowohl auf den körperlichen sowie auch auf den seelischen Zustand entsteht:



"Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung."

(Robert Lerch, *1938)

Was kann mit Bewegung und Sport für den Körper erreicht werden?

- o die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems verbessern
- o die allgemeine Fitness verbessern
- o Alltagsbewegungen fördern und verbessern
- o das Immunsystem/Abwehrsystem stärken

Was kann mit Bewegung und Sport für die Seele erreicht werden?

- o den eigenen Körper wieder kennenlernen
- o den eigenen (veränderten) Körper annehmen
- o Situationen mit niedergeschlagener Stimmung verringern
- o Selbstvertrauen in sich und den eigenen Körper aufbauen
- o einen eigenen Beitrag zur Genesung leisten zu können

Was kann mit Bewegung und Sport auf sozialer Ebene erreicht werden?

- o die Lebensqualität verbessern
- o den Kontakt zu anderen fördern
- o Erfahrungen und Informationen austauschen
- o Spaß und Freude erleben
- o Gruppenzusammengehörigkeit erleben

Empfehlungen für onkologische Patienten

Beginnen Sie mit einem Bewegungs- und Sportprogramm nur nach Absprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin! Das American College of Sports Medicine (ACSM) empfiehlt 3-5 mal pro Woche (20-30 Minuten) ein moderates Ausdauer- und Krafttraining. Prinzipiell sind alle Sportarten, welche die großen Muskelgruppen trainieren und ein geringes Gefahrenpotential aufweisen (z.B. Walking/Nordic Walking, Rad fahren, Aerobic, Kräftigungsgymnastik,...), durchführbar. Im Optimalfall beinhalten die Trainingseinheiten einen Mix aus Ausdauer, Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen.





Das Wichtigste ist jedoch, dass Sie Spaß und Freude an der Bewegung haben!

Wenn Sie sich noch kein regelmäßiges Sportprogramm zumuten wollen oder können, lässt sich ein Bewegungsprogramm auch gut in den Alltag integrieren (z.B. Treppen steigen, statt Lift fahren; Kurze Strecken zu Fuß gehen, anstatt mit dem Bus oder Auto fahren; ...).

Bei bestimmten gesundheitlichen Problemen ist Vorsicht geboten, bzw. müssen Sie sogar auf Bewegung und Sport verzichten, Ihr Arzt wird Sie darüber informieren. In dieser Zeit können Ihnen jedoch Entspannungstechniken, Mobilisationsübungen und Massagen helfen.



ASKÖ-Bewegungsangebot für onkologische Patienten und deren Angehörige und Freunde

Um auf die Teilnehmer unserer speziell auf die Bedürfnisse onkologischer Patienten abgestimmten Bewegungsangebote individuell eingehen zu können, finden unsere Kurse unter sportwissenschaftlicher Betreuung und in Kleingruppen (max. 10-12 Personen) statt. Angehörige und Freunde sind herzlich eingeladen, an den Kursen teilzunehmen. Das aktuelle Kursangebot entnehmen Sie bitte dem beigelegtem Kursprogramm. Alle Indoor-Kurse finden in unserem **ABC ASKÖ-Bewegungs-Center, 6020 Innsbruck, Langer Weg 15, Denzelpark, 3. Stock** statt. Den Besuchern des Denzelparks stehen ausreichend Gratisparkplätze zur Verfügung.



Übungen für zuhause

Auch wenn Sie mal keine Zeit haben zu Ihrem Kurs zu kommen oder einfach mal zuhause trainieren wollen, können Sie etwas für Ihr Wohlbefinden tun. Mit geringem zeitlichem Aufwand können Sie sich mit den folgenden Übungen auch zuhause ein wenig bewegen und auf diese Weise entspannen und Energie tanken. Im Optimalfall bauen Sie zwei bis drei dieser Übungen regelmäßig in Ihren Alltag ein und bleiben somit immer in Bewegung!



Mobilisation - Übungen für den Rücken

Übung 1:

Ausgangsposition:

Rückenlage; Die Beine werden angewinkelt, sodass die Fußsohlen am Boden aufliegen. Die Arme liegen entspannt seitlich neben dem Körper.

Ausführung:

Die Beine werden zügig und locker nach links und nach rechts fallen gelassen. Die Übung 20-30 mal wiederholen.



Übung 1



Übung 2:

Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz; Die Arme werden nach oben gestreckt. Im Wechsel werden der linke und der rechte Arm weiter nach oben gezogen.

Ausführung:

Der Oberkörper wird langsam nach vorne unten gerollt bis die Hände den Boden berühren. Es muss darauf geachtet werden, dass der Kopf locker und entspannt nach unten hängt (Entspannung der Halswirbelsäule). Der Oberkörper wird wieder langsam in die Ausgangsposition hochgerollt. Die Übung 3-5 mal wiederholen.



Übung 2



Übung 3:

Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz; Die Arme werden vor dem Oberkörper verschränkt.

Durchführung:

Den Oberkörper langsam und leicht nach links und nach rechts verdrehen. Der Kopf dreht in dieselbe Richtung mit, die Beinachse soll jedoch beibehalten werden (kein Mitdrehen der Beine). Die Übung 20-30 mal wiederholen.



Übung 3





Übung 4



Übung 5

Übung 4:

Ausgangsposition:

Rückenlage; Die Beine sind ausgestreckt und die Arme liegen seitlich neben dem Körper.

Ausführung:

Mit gestreckten Beinen abwechselnd das linke und rechte Bein verschieben – Verlängerung aus der Hüfte. Die Übung 20-30 mal wiederholen.

Übung 5:

Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz an einer Stuhlkante; Um die Übung besser zu spüren werden die Hände auf die Beckenknochen gelegt.

Ausführung:

Das Becken im Wechsel nach hinten und nach vorne kippen. Die Übung 20-30 mal wiederholen.

Information und Anmeldung:

ASKÖ-Landesverband Tirol Club Aktiv gesund

Salurner Straße 2, 6020 Innsbruck

Homepage: www.askoe-tirol.at

ZVR: 356359011

Projektleitung

Viktoria Geiler, Bakk. Sport MSc

Mobil: +43-(0)676-847464360

Festnetz: +43-(0)512-589112

zu Bürozeiten (MO-DO 08:00-17:00 Uhr sowie FR 08:00-12:00 Uhr)

E-Mail.: viktoria.geiler@askoe-tirol.at

