

BEWEGUNG UND SPORT BEI HÄMATOLOGISCHEN ERKRANKUNGEN

INFO-ABEND VOM 03. JULI 2013

Am 03. Juli 2013 sprach Frau Regine Astrid Schmidt, Leiterin des Fachbereiches Physiotherapie am Ausbildungszentrum Universitätsklinikum Düsseldorf, über die Ziele und Wirkungen von „Bewegung und Sport bei hämatologischen Erkrankungen“.

Bewegung und Sport sind in allen Bereichen sinnvoll: in der Prävention, während der Therapie und in der Rehabilitation von hämatologischen Erkrankungen.

Grundsätzliche Ziele in Bezug auf Bewegung und Sport sind es, den Patienten zu einer gesunden und ausgewogenen Lebensführung hinzuführen, d.h. möglichst mindestens 30-40 Minuten Freizeitsport an fünf Tagen in der Woche. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse trägt zur Normalisierung des Körpergewichtes bei. Darüber hinaus ist der richtige Umgang mit Stress sehr wichtig.

Freizeitsport – hier ist besonders das Ausdauertraining gemeint – steigert die Lebensqualität des Patienten, sie trägt zu einem psychisch-emotionalen Wohlbefinden bei, das Schmerzempfinden wird positiv beeinflusst und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigen.

Die Bewegungen während einer Chemotherapie oder Bestrahlung sollten symptom- und patientenorientiert sein. Hier sind in der Regel Physiotherapeuten mit der individuellen Anpassung betraut. Es empfiehlt sich ein aerobes Ausdauertraining, um die Leistungsfähigkeit zu steigern, Atemtherapie soll Pneumonien verhindern bzw. lindern und eine Entspannungstherapie trägt deutlich zur Stressreduktion bei.

Während der Rehabilitationsphase ist eine den Umständen angemessene sportliche Betätigung zu empfehlen. Allerdings fehlen bisher langfristige (ca. 1 Jahr) Untersuchungen hierzu ebenso wie spezielle Sport- / und Bewegungstherapiegruppen für Patienten mit Leukämien oder Lymphomen.

Die Leukämie Lymphom Liga bietet ein spezielles auf diesen Personenkreis zugeschnittenes, Sportprogramm in der Sporthalle der Physiotherapie Schule des Universitätsklinikums Düsseldorf, Gebäude 15.14, an.

Alle Patienten der Hämatookologie haben die Möglichkeit an diesem Sportkurs **kostenfrei teilzunehmen.**

Die Teilnehmer werden individuell beraten, wie sie ihre körperliche Fitness wieder aufbauen können. Bei Interesse an diesem Kurs melden Sie sich bitte im Büro der Leukämie Lymphom Liga.

Wir freuen uns über ihre Anmeldung.



Regine Astrid Schmidt

Leiterin des Fachbereiches
Physiotherapie am Ausbildungszentrum
Universitätsklinikum
Düsseldorf