



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf



Leukämie
Initiative
Bonn e.V.

CIO-Krebs-Informationstag 2020

Sport bei Krebs

Widerspruch oder Notwendigkeit ?

Thomas Dörnen
Leitender Physiotherapeut

22. August 2020

Bewegung - Sport

- › **BEWEGUNG** ist jede körperliche Aktivität.
- › **SPORT** ist eine der körperlichen Aktivitäten, die man zum Vergnügen, zur Kräftigung des Körpers oder als Wettbewerb betreibt.

Schonung oder Bewegung?

- › Keine pauschale Empfehlung, da individuell
- › Generell physisch wie psychisch sinnvoll

Individuelle Beratung ist wichtig

- › Vorlieben und Abneigungen berücksichtigen
- › Reichen „normale“ Alltagstätigkeiten aus, oder sollte gezielt trainiert werden?
- › Programm in Abstimmung mit Arzt/ Therapeut erstellen
(Was ? Wieviel? Wie oft?)
- › Aktivitäten wählen an denen man auch Freude hat

Einschränkungen für Sport

- › Unmittelbar nach OP
- › Ggf. Chemotherapie
- › Anämie, Neuropathien
- › Strahlentherapie
- › >> **Bewegung ist sehr wohl erlaubt**

Effekte von Bewegung 1

- › Komplikationen vorzubeugen (z.B. Atemwegserkrankungen, Thrombosen).
- › Eine anstehende Chemotherapie besser zu verkraften bzw. zu verstoffwechseln.
- › Bestehende Lebensqualität zu erhalten bzw. zu verbessern.

Effekte von Bewegung 2

- › Das Fatigue-Syndrom (Erschöpfungszustand) zu bekämpfen.
- › Ihr Allgemeinwohl zu stärken.
- › Mögliche Schmerzen aufgrund von eingeschränkter Beweglichkeit zu reduzieren

Fazit

- › **Krebspatienten profitieren in fast jeder Krankheitssituation davon, körperlich aktiv zu sein oder sich sportlich zu betätigen**



Sport bei Krebs

Notwendigkeit !!!

Angebote

OTT- Onkologische TrainingsTherapie

**Sportangebote über CIO (NordicWalking, Yoga) in Kooperation
mit dem SV Meckenheim**

Deutsche Krebshilfe

DOSB – Deutscher Olympischer SportBund

u.v.a.m.



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf



**Leukämie
Initiative
Bonn e.V.**

Gemeinsam gegen den Krebs.
Gemeinsam für das Leben.



ukb universitäts
klinikum**bonn**

A. Erklärung zu finanziellen Interessen

- I. Ich habe Forschungsförderung erhalten (persönlich oder zu meiner persönlichen Verfügung) unmittelbar finanziell oder in Form geldwerter Leistungen (Personal, Geräte usw.)
- Nein**
 Ja von einem/den Sponsor(en) dieser Veranstaltung
 Ja von einer anderen Institution (Pharma- oder Medizintechnikfirma usw.)
- II. Ich bin Referent der o.g. Veranstaltung und habe als solcher in den letzten 5 Jahren ein Honorar oder geldwerte Vorteile, zum Beispiel eine Kostenerstattung (Reise-/ Übernachtungskosten) oder die Übernahme von Teilnehmergebühren als passiver Teilnehmer einer Veranstaltung erhalten oder werde dies in den kommenden 12 Monaten erhalten (hierzu zählt auch die Teilnahme an nicht für das Fortbildungszertifikat anerkannten Fortbildungen)
- Nein**
 Ja von einem/den Sponsor(en) dieser Veranstaltung
 Ja von einer anderen Institution (Pharma- oder Medizintechnikfirma usw.)
- III. Ich bin bezahlter Berater/interner Schulungsreferent/Gehaltsempfänger o.ä. gewesen:
- Nein**
 Ja von einem/den Sponsor(en) dieser Veranstaltung
 Ja von einer anderen Institution (Pharma- oder Medizintechnikfirma usw.)
- IV. Ich bzw. mein Ehepartner/Partner/Kinder halte(n) ein Patent/Geschäftsanteile/Aktien o.ä. (hierzu zählt auch, wenn ein Ehepartner/Partner/Kind Angestellte(r) einer solchen Firma ist, ausgenommen sind fondgebundene Beteiligungen)
1. an einer im Bereich der Medizin aktiven Firma, die aber nicht zu den Sponsoren dieser Fortbildung gehört bzw. deren Geschäftsinteressen nicht vom Thema dieser Fortbildung berührt werden.
- Nein** **Ja**
2. an einer Firma, die zu den Sponsoren dieser Fortbildung gehört bzw. deren Geschäftsinteressen vom Thema dieser Fortbildung berührt wird
- Nein** **Ja**

B. Weitere Erklärungen/Erklärung zu nicht-finanziellen Interessen

- z.B. Organisation, für die Sie tätig sind:
- Position in dieser Organisation:
- Mitgliedschaft und Position in wissenschaftlichen Gesellschaften/Berufsverbänden und ggf. anderen, für diese Fortbildungsmaßnahme relevanten Vereinigungen:

Leitender Physiotherapeut am UKB

Physio Deutschland