

Einleitung

Mehr und mehr Menschen sind von einer Krebserkrankung betroffen. Die Behandlung und Begleitung dieser Patientengruppe verlangt spezielle Kenntnisse und besondere Kompetenzen.

Ein Schwerpunkt der Behandlung von an Krebs erkrankten Menschen liegt in der fachlichen Betreuung von Einzelpersonen zur prophylaktischen Stabilisierung des allgemeinen körperlichen Gesundheitszustandes.

Die Therapie zielt auf die spezifische Behandlung von Problemen ab, die eine Folge der Krebserkrankung bzw. deren medizinischer Behandlung sind. Solche zeigen sich z. B. in Verspannungen, Hautveränderungen, Steifheit von Gelenken und Muskulatur, Gefühlsstörungen sowie Taubheit und Kribbeln, Lymphödemem, Muskelschwäche, Konditionsverlust und (chronischer) Müdigkeit.

Wir bieten speziell für Onkologiepatienten mehrere Möglichkeiten der Behandlung und Betreuung an. Während dieser Therapien werden Ihr Leistungsniveau und die Folgen der medizinischen Krebsbehandlung sowie eventuelle Nebenwirkungen ständig berücksichtigt.

Eigens für die Dauer Ihrer Behandlung haben wir daher die »**OnkoTrain-Therapie**« entwickelt.

Während der »**OnkoTrain-Therapie**« lernen Sie Ihren Körper noch besser kennen. Hierbei wird nicht nur trainiert, sondern auch entspannt. Wir bieten deshalb sowohl individuelle Therapien als auch Gruppentherapien von unterschiedlicher Zeitdauer an.

Aufgrund einer ärztlichen Verordnung, zum Beispiel für Krankengymnastik einschließlich Massage, Lymphdrainage oder Krankengymnastik an Geräten, bieten wir eine individuelle Behandlung an, immer abgestimmt auf die besonderen Erfordernisse des einzelnen Patienten.

Direkt bei Ihrem ersten Termin erfolgt eine Erstbefundung mit ausführlicher Anamnese und mit der Bestimmung der Belastbarkeit. Diese wird, wenn die derzeitige Belastbarkeit es zulässt, am Anfang der ersten Therapie mittels eines submaximalen Fahrradtests und eines 6-Minuten-Wandertests ermittelt und gegebenenfalls mittels eines standardisierten Fragebogens ergänzt. Dadurch ist es möglich, die aktuelle Belastbarkeit des einzelnen Teilnehmers festzustellen und anhand dieser Ergebnisse seinen persönlichen Trainingsplan zu erstellen. Zusätzlich können an mehreren Trainingsgeräten die jetzigen Leistungen gemessen werden. Diese Ergebnisse sind die Grundlage für die Einstellungen eines optimalen Trainings während der Therapie.

Nach Erstellung Ihres persönlichen Trainingsprogramms wird während der darauffolgenden Termine auf der Basis dieses Programms trainiert.

Der Inhalt des Trainings:

Neben der individuellen Behandlung und Beratung absolvieren die Teilnehmer einen Teil der »**OnkoTrain-Therapie**« an Geräten. Gestartet wird dabei mit einer Aufwärmphase, und anschließend trainiert jeder Teilnehmer nach seinem für ihn persönlich erstellten Trainingsplan.

Idealerweise sollte laut internationaler Studien ein Teil des Trainings auch in der Gruppe stattfinden. Verschiedene Trainingsvarianten werden dabei angeboten: Pilates, Badminton, Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik usw.. Wenn genügend Teilnehmer vorhanden sind, wird nach Rücksprache mit jedem einzelnen Teilnehmer beurteilt, ob die Gruppentherapie eine gute Ergänzung ist.

In unserer »**OnkoTrain-Therapie**« dominieren die Kernpunkte Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Sie sind gut und in einem ausgewogenen Maße darin vertreten.

Am Ende der »**OnkoTrain-Therapie**« werden die Teilnehmer erneut getestet. Nun wird ein Vergleich zwischen dem Status der Befindlichkeit am Anfang der Trainingsperiode und dem jetzigen Status gezogen.

Auf Grund der intensiven personellen Begleitung der Therapie besteht die Möglichkeit, natürlich jederzeit auf Fragen und persönliche Bedürfnisse des einzelnen Teilnehmers einzugehen.

Fragen?

Für wen ist die »OnkoTrain-Therapie«, das onkologische Rehatraining, geeignet?

Im Prinzip sind alle Patienten mit der Diagnose Krebs in der Lage, dieses Training zu absolvieren, unabhängig von Alter oder Belastbarkeit. Auch in der Gruppe könnte das Alter der Teilnehmer oder die Art des Krebses selbstverständlich unterschiedlich sein. Dies hat erfahrungsgemäß sogar eine positive Auswirkung auf den einzelnen Teilnehmer. Der Vorteil dieses Programms liegt in der Tatsache, dass jeder Teilnehmer (auch in der Gruppe) individuell auf eigenem Niveau und nach eigenem Tempo trainieren kann.

Aber was kann ich konkret mit dem Training erreichen?

Am Anfang sind natürlich die Konditionsverbesserung sowie die Stärkung der Muskulatur wichtig. Weitere Ziele sind die Wiederherstellung der Beweglichkeit, der Lebensqualität und der Selbstkontrolle des Patienten über seine Aktivitäten im Alltag. Außerdem gehören zu den möglichen Zielen auch die Wiederaufnahme seiner Arbeit und seiner Sportaktivitäten.

Die »OnkoTrain-Therapie« beinhaltet die Strategie eines geschickt ausgedachten Aufbaus der Intensität und der Erreichung des Trainingsziels. Das kann man aber ohne professionelle Betreuung nicht erlangen.

Ab wann darf ich trainieren?

Neueste wissenschaftliche Artikel beschreiben das Training in allen Phasen der medizinischen Behandlung. Ihr Arzt kann Sie daher am besten

beraten, ob und wann dieses Training für Sie geeignet ist. Internationale Studien zeigen, dass sogar Training während der Chemotherapie Erfolge und positive Auswirkungen bei der Bekämpfung von Müdigkeit und der schnellen Wiederherstellung der Kondition bringen. Die Akzente des Trainings werden jeweils individuell gesetzt.

Jeder Teilnehmer erhält nach Beendigung der Therapie die Werte seiner aktuellen Belastbarkeit und seines Trainingsniveaus. Wichtige Voraussetzung für den langfristigen Erfolg des Trainings ist die weitere Kontinuität desselben. Die Patienten sollten die erlernten Übungen selbst alleine weiterführen. Empfehlenswert ist die kontinuierliche Teilnahme des Patienten an Anschlusstherapien oder/und Sportaktivitäten.

Wir können uns sehr gut vorstellen, dass bestimmt noch viele Fragen offen sind. Es ist auch nicht möglich, in einem Prospekt alle Fragen zu beantworten.

Sprechen Sie ergo bitte Ihren Arzt oder Physiotherapeuten an.

Dieser Prospekt ist hergestellt und geistiges Eigentum von **Erik Frijters** (Physio- und Manualtherapeut, Lymphödem- und Onkologiephysiotherapeut).

E-Mail: onkologie@praxis-frijters.de

Steinstraße 2 · 41363 Jüchen
Telefon (0 21 65) 17 04 04-0 · Telefax (0 21 65) 17 04 04-18
www.praxis-frijters.de · E-Mail: info@praxis-frijters.de

PATIENTENINFORMATION

OnkoTrain-Therapie



DIE »ONKOTRAIN-THERAPIE«

**Ambulante Onkologische
Anschlussmaßnahmen**

**Onkologische Rehabilitation und
individuelle Behandlungen
während der »OnkoTrain-Therapie«**