

Gezieltes Training

Sport und Bewegung während und nach einer Krebserkrankung im Kindesalter



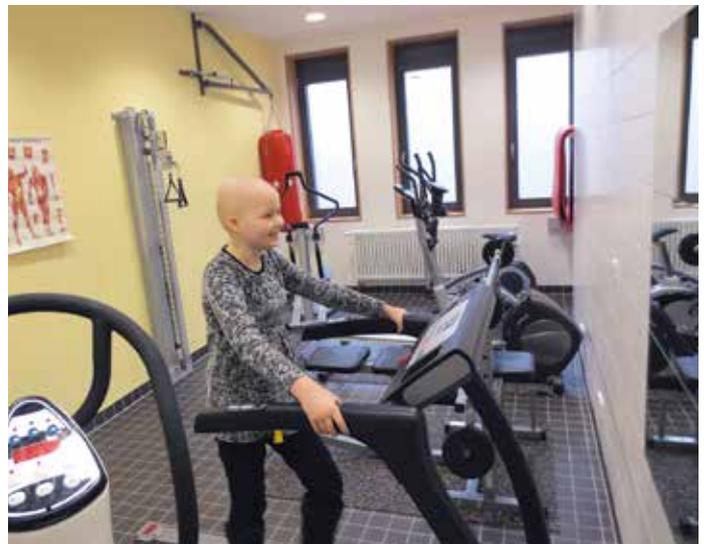
Markus Wulfange

Sport und Bewegung können nach Einschätzung des Leipziger Diplom-sportlehrers Markus Wulfange während und nach einer Krebserkrankung einen wichtigen Beitrag zur Unterstützung der körperlichen und psychischen Verfassung betroffener Kinder und Jugendlicher leisten.

Etwa 1800 Kinder und Jugendliche erkranken in Deutschland jährlich neu an Krebs. Die Erkrankung selbst und die notwendigen Behandlungen beeinflussen in großem Umfang die Physis und die Psyche der jungen Patienten und berühren in besonderem Maße ihr soziales Umfeld.

Auch wenn die Heilungsraten in den letzten Jahren aufgrund intensiver Forschung auf insgesamt über 80 Prozent gestiegen sind, stellt eine solche Erkrankung eine enorme emotionale Belastung dar und fordert von der gesamten Familie größte Anstrengungen zur Bewältigung dieser Lebenskrise. Mit dem Abschluss der intensiven stationären Therapie ist dieser Prozess jedoch nicht beendet. Die Angst vor einem Rezidiv, die Auswirkungen und Spätfolgen der Behandlung und die möglichen Schwierigkeiten bei der Wiedereingliederung in den Alltag bestimmen das Leben der Betroffenen in hohem Maße.

Vor diesem Hintergrund können Sport und Bewegung einen wichtigen Beitrag zur Unterstützung der körperlichen und psychischen Verfassung der Kinder und Jugendlichen leisten. In enger Kooperation mit der selbständigen onkologischen Abteilung des Kinderzentrums der Universitätsklinik Leipzig, des Instituts für Gesundheitssport und Public Health der Sportwissenschaftlichen Fakultät und des Vereins Elternhilfe für krebskranke Kinder Leipzig e.V. entstand in Leipzig ein Rehabilitationskonzept, auf das betroffene Familien in dieser Krise seit mehr als zehn Jahren zurückgreifen können. Ziel dieses ambulanten, familienorientierten Rehabilitationskonzeptes ist es, den jungen Patienten und ihren Familien den Weg in einen möglichst normalen Alltag zu erleichtern.



Bereits während der Chemo sportlich aktiv. Dabei knüpft das Angebot an die während der intensiven Therapie begonnene Frührehabilitation an. Viele Leipziger Patienten sind bereits unter der Chemotherapie auf der Kinderkrebsstation sportlich aktiv. Über altersgerechte Bewegungsangebote im Sporttherapieraum (Kriech- und Kletterparcours, Koordinationsübungen, Gleichgewichtsschulung oder Kraft- und Ausdauertraining) und eine aktive Freizeitgestaltung – unter anderem Tischtennis, Billard, Dreiradfahren, Wii fit® – werden den Kindern und Jugendlichen vielfältige Bewegungsmöglichkeiten gegeben.

Manche Kinder kommen schon am ersten Tag nach Diagnosestellung ins Sportangebot. Sie erleben, dass ein Krankenhausaufenthalt nicht nur schlimm ist, sondern dass sie auch etwas Freudvolles und Angenehmes tun können. Andere Patienten erfahren, wenn sie etwa nach einer Operation wieder aufstehen dürfen, wie hilfreich und wohltuend Spiel und Sport sein können. Gemeinsam mit den behandelnden Ärzten, Physiotherapeuten und Eltern wird die Mobilität und Belastbarkeit der Kinder eingeschätzt und ein individuelles Bewegungsangebot gemacht. Dabei werden sowohl persönliche Vorlieben und Bedürfnisse der Patienten als auch wissenschaftliche Erkenntnisse über die speziellen Auswirkungen der Behandlung der Patienten berücksichtigt.





len Aufgabenstellungen ermöglichen intensive positive Erfahrungen und steigern so das Selbstwertgefühl der Teilnehmenden. Die Krankenkassen fördern das Angebot mit 250 Euro pro Kind für insgesamt 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten, wenn ihnen eine Reha-Verordnung vom behandelnden Onkologen vorgelegt wird.

Der Effekt des stationären Bewegungsangebots wird aktuell in einer Studie im Rahmen eines Kooperationsprojekts mit dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg evaluiert. Dies ist unter anderem wichtig, um die Kostenträger für diese Form der unterstützenden Therapie zu sensibilisieren und sie perspektivisch in die Finanzierung solcher Bewegungsangebote einzubinden. Das gesamte bewegungsorientierte Projekt wird durch Dr. Katharina Eckert und Regine Söntgerath vom Institut für Gesundheits-sport und Public Health der Universität Leipzig wissenschaftlich begleitet.

Deutschlandweites Netzwerk. Auch unter diesen Aspekten ist die Vernetzung in den vergangenen Jahren intensiviert worden und das Projekt in Leipzig Teil eines deutschlandweiten Netzwerkes „Active Onco Kids“ unter anderem mit den Standorten Münster, Köln, Essen und Heidelberg. Dieses Netzwerk stellte sich auf der letzten Fachtagung der Gesellschaft für Pädiatrische Onkologie und Hämatologie (GPOH) einer breiten wissenschaftlichen Zuhörerschaft vor und bekam viele positive Rückmeldungen von Ärzten, Schwestern und psychosozialen Mitarbeitern aus dem



Durchgängige Reha-Kette. Die im Anschluss an die Intensivtherapie mögliche stationäre Rehabilitation ergänzt und erweitert die Bewegungsangebote für die jungen Patienten und bildet so einen wichtigen Baustein für eine durchgängige, bewegungsorientierte Rehabilitationskette.

Damit erreichte erste Rehabilitationsziele, etwa physische und psychische

Erholung, werden in Leipzig in ambulanten Sportgruppen stabilisiert und durch integrative Elemente wie die Einbindung von Geschwistern und Freunden ergänzt. Darüber hinaus wird so der Anschluss an altersgerechte und interessenorientierte Sportgruppen langfristig ermöglicht.

Inhaltlich geht es in den ambulanten Sportgruppen neben gezielten Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining auch um den Aspekt des sozialen Lernens, die Integration in eine Gruppe und jede Menge Spaß an Bewegung. Die Patienten erleben sich wieder als aktiv und selbstbestimmt. Über kleine und große Erfolgserlebnisse kann verlorenes Selbstbewusstsein wiedererlangt werden. Die vielfältigen Gruppenerlebnisse wie auch die differenzierten individuel-



„Bewegung macht Spaß“

Hinweis: siehe auch Seite 44

Weitere Informationen: Markus Wulfange, Universitätsklinik und Poliklinik für Kinder und Jugendliche Leipzig, Liebigstr. 20 a, 04103 Leipzig, Tel.: 0341/ 97 26 328 Fax: 0341/ 0341/22 515 98 markus.wulfange@medizin.uni-leipzig.de active.oncokids@uni-muenster.de www.elternhilfe-leipzig.de