

Motivationsprogramm für mehr Bewegung bei Krebs

Körperliche Aktivität hat während und nach einer Krebserkrankung viele positive Effekte auf Körper und Psyche. Betroffenen fällt es aber oft schwer, dauerhaft mehr Bewegung und Sport in ihren Alltag zu integrieren. Sportwissenschaftler, Psychologen und Physiotherapeuten am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Dresden und Heidelberg haben daher ein spezielles Motivationsprogramm entwickelt, das sich als zentraler Baustein in Sport- und Bewegungsangeboten integrieren lässt. Übungsleiter können alle Materialien kostenfrei anfordern.

Früher galt die Devise, dass sich Patienten während und nach einer Krebserkrankung körperlich schonen und ihre gesamte Energie auf ihre Genesung verwenden sollen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass körperliche Aktivität Nebenwirkungen lindert und deutlich positive Auswirkungen auf Körper und Psyche der Patienten hat. „Dieses Wissen zu vermitteln, genügt aber oft nicht. Besonders jenen Betroffenen, die sich schon vor ihrer Krebsdiagnose wenig bewegt haben, fällt es schwer, Sport und Bewegung langfristig in ihren Alltag zu integrieren. Daher haben wir ein spezielles Motivationsprogramm entwickelt, das bestehende Hürden überwinden soll“, sagen PD Dr. Joachim Wiskemann, Leiter der Arbeitsgruppe Onkologische Sport- und Bewegungstherapie am NCT Heidelberg und Dr. Nadine Ungar vom Psychologischen Institut der Universität Heidelberg.

„MotivA - Meine Motivation für einen aktiven Alltag“ heißt das Programm, das sich aus sieben Motivationseinheiten zusammensetzt. In leicht verständlichen Audio-Sequenzen leiten sie Betroffene beispielsweise dazu an, einen Bewegungsplan zu erstellen, Hindernisse für regelmäßige körperliche Aktivität zu identifizieren und Gegenstrategien zu entwickeln. Für Übungsleiter von Krebsportgruppen - etwa im Rehabilitationssport oder in Selbsthilfegruppen - gibt es ein kostenfreies Handbuch mit CD sowie Poster mit einer grafischen Übersicht über die wichtigsten Inhalte. Teilnehmer finden in einem Begleitheft zahlreiche Hintergrundinformationen, konkrete Übungen und viel Platz für individuelle Eintragungen und Bewertungen. „Die Motivationseinheiten sind nach Anmeldung auch online als Podcast abrufbar. Die Übungsleiter können flexibel entscheiden, ob sie die Einheiten während des Kurses per CD einspielen möchten oder ob die Teilnehmer diese im Nachgang zu Hause anhören können“, berichten Melanie Glausch und Dr. Friederike Stölzel vom Präventionszentrum am NCT/UCC Dresden.

Alle Inhalte des Programms sind wissenschaftlich fundiert und unterstützen die Patienten dabei, sich realistische Ziele zu stecken, konkrete Pläne aufzustellen und diese auch tatsächlich umzusetzen.

„Bei Patienten mit einer Krebserkrankung führen häufig auch Unwohlsein und Angst dazu, dass sie körperliche Aktivität meiden. Dies mündet oft in eine Abwärtsspirale, da mangelnde Bewegung den Zustand zumeist weiter verschlechtert. Das Programm zielt darauf, eine Aufwärtsspirale in Gang zu setzen, denn körperliche Bewegung kann in vielen Fällen Nebenwirkungen lindern und das körperliche und seelische Wohlbefinden steigern“, erklärt Glausch.

Übungsleiter von Krebsportgruppen können das MotivA-Handbuch mit CD und Postern sowie Begleithefte für die Teilnehmer kostenfrei bestellen unter netzwerk-onkoaktiv.de/motiva oder www.krebszentrum.de/motiva. Hier stehen die Motivationseinheiten auch als Audiodateien zum Download bereit. Bei Interesse und weiteren Fragen zum Projekt: praeventionszentrum@krebszentrum.de oder 0351 458-7447.

Ein Bild zur Pressemitteilung steht im Internet kostenfrei zur Verfügung unter:

https://www.nct-dresden.de/fileadmin/media/nct-dresden/das-nct/newsroom/Bild_PM_...

BU: Körperliche Aktivität hat während und nach einer Krebserkrankung positive Auswirkungen auf Körper und Psyche der Patienten.

Nutzungshinweis für Bildmaterial zu Pressemitteilungen

Die Nutzung ist kostenlos. Das NCT gestattet die einmalige Verwendung in Zusammenhang mit der Berichterstattung über das Thema der Pressemitteilung. Bitte geben Sie als Bildnachweis an:

„Quelle: NCT/UCC Dresden/Philip Benjamin“. Eine Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist nur nach vorheriger Rücksprache mit der NCT/UCC-Pressestelle (Tel. 0351 458-5548) gestattet. Eine Nutzung zu kommerziellen Zwecken ist untersagt.