

OTT@home – Trainingsvideos für Krebspatienten

Onkologische Bewegungstherapie in Zeiten von Corona

Die Therapeuten der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie (OTT) am [Centrum für Integrierte Onkologie \(CIO\) der Uniklinik Köln](#) starten am Donnerstag, den 2. April 2020 mit einem Online-Angebot „OTT@home“ für Krebspatienten während und nach ihrer Therapie, die sich auch zu Hause fit halten wollen. Zusammen mit der [Deutschen Krebshilfe](#), der [Deutschen Krebsgesellschaft](#), der [Deutschen Krebsstiftung](#), dem [Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie](#) und dem [Deutschen Olympischen Sportbund](#) wurde ein umfangreiches Programm abgestimmt. Die Videos sind speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit einer onkologischen Erkrankung zugeschnitten und können über die Onlinekanäle der Kooperationspartner abgerufen werden.

Mehr als 500 Menschen mit einer Krebserkrankung trainieren jedes Jahr auf der Fläche der OTT an der Uniklinik Köln. Hinzu kommen zahlreiche Patienten bei den geschulten circa 300 OTT-Therapeuten in ganz Deutschland sowie den vielen Krebsportgruppen, die ihr Angebot aufgrund der Corona-Pandemie ebenfalls einstellen bzw. begrenzen mussten. Die meisten der Patienten gehören aufgrund ihres Alters und ihrer Erkrankung zur Risikogruppe, die im Falle einer Ansteckung mit COVID-19 mit einem schweren Verlauf rechnen muss. „Ein Grund mehr, geeignete Bewegungsinterventionen für Krebserkrankte vorzustellen, um das Infektionsrisiko zu minimieren“, sagt der Leiter der AG Onkologische Bewegungsmedizin an der Uniklinik Köln, Priv.-Doz. Dr. Freerk Baumann.

Hauptsächlich zielen die Bewegungsprogramme, welche die Therapeuten und Wissenschaftler in Köln entwickelt haben, darauf ab, Bewegungsmangelsymptome zu vermeiden, Stress abzubauen, aber auch die Nebenwirkungen der medizinischen Krebstherapie zu verhindern oder zu reduzieren. „Ob Fatigue oder Polyneuropathien – beide dieser häufigen Nebenwirkungen können durch Bewegungstherapie beispielsweise verhindert, oder – falls bereits eingetreten – reduziert werden. Dabei hat sich herausgestellt, dass die Bewegungstherapie im Vergleich zu einer medikamentösen Therapie sogar die wirksamere Methode ist, um diese Nebenwirkungen positiv zu beeinflussen.“

Der Sportwissenschaftler beschäftigt sich bereits seit über 20 Jahren mit diesem Thema und hat mit seinem Team bereits zahlreiche Studien dazu durchgeführt. Gemeinsam mit dem zwölf-köpfigen Team aus Ärzten, Sportwissenschaftlern und Bewegungstherapeuten hat er die Idee von „OTT@home“ entwickelt. In 20- bis 30-minütigen Videos werden verschiedene Bewegungsangebote vorgestellt, die Krebspatienten zu Hause oder im Freien selbstständig durchführen können.

Die ersten Videos informieren über den Zusammenhang von Bewegung und Krebs und greifen die Themen Fahrradfahren und Kräftigung der Beinmuskulatur auf. Im Laufe der kommenden Wochen sollen voraussichtlich über 50 weitere Videos dazu kommen.

Neben dem [Youtube-Kanal der Uniklinik Köln](#) sind die Filme auch über die Webportale der Kooperationspartner erreichbar.

www.deutsche-krebsstiftung.de/projekte

www.krebshilfe.de/trainingsvideos-fuer-krebspatienten

www.dvgs.de

www.gesundheit.dosb.de

[Weitere Informationen zu den OTT@home-Videos](#)