

Sport bei Krebserkrankung: UKSH bietet neues Testverfahren für optimales Training

Mit dem Ziel einer Optimierung der individuellen Bewegungs- und Trainingsberatung hat das Krebszentrum Nord am UKSH, Campus Kiel, in Zusammenarbeit mit dem Verein für Gesundheit und Rehabilitationssport am UKSH (VGR am UKSH) ein neues Testverfahren für Krebspatienten entwickelt. „VGR Diagnos“ ist eine Kombination wissenschaftlich evaluierter Testmethoden, um den jeweiligen Leistungs- und Funktionszustand der Teilnehmenden zu beschreiben. „Der Test erfasst innerhalb kurzer Zeit die Funktionen im Bereich der motorischen Hauptbeanspruchungsformen Kraft, Ausdauer und Koordination. Die Ergebnisse sind die Grundlage für die Trainingsplanung und Qualitätssicherung“, erläutert PD Dr. Thorsten Schmidt, Leiter der Supportivtherapie/Sporttherapie am UKSH und erster Vorsitzender des VGR.

Körperliche Aktivität und Sport sind inzwischen wichtige Bausteine in der Therapie onkologischer Erkrankungen. Die Bedeutung des Themas körperliche Aktivität und Sport wurde auf dem diesjährigen Deutschen Krebskongress in Berlin betont und zeigt sich in der Aufnahme von konkreten Bewegungsempfehlungen in verschiedenen Leitlinien für die Behandlung onkologischer Erkrankungen (z.B. Mammakarzinom und Prostatakarzinom). Dies unterstreicht Prof. Dr. Claudia Baldus, Direktorin der Klinik für Hämatologie und Onkologie des UKSH, Campus Kiel: „Während früher eher zur Schonung während und nach einer Therapie geraten wurde, empfehlen wir heute eine rechtzeitige und begleitende Bewegungsintervention. Hierfür bieten wir mit Herrn Dr. Schmidt spezielle auf den Patienten zugeschnittene Bewegungsangebote an.“

Trotz dieser Erkenntnisse scheuen viele Patienten eine körperliche Aktivität und Sport, da sie nicht wissen, welche Belastungen der Körper toleriert. „Wir möchten mit dem Angebot Patienten basierend auf den Testergebnissen eine individuelle Trainingsempfehlung für ihr Training zu Hause oder im Sportverein geben, um sie so vor körperlicher Inaktivität zu schützen“, betont PD Dr. Schmidt. „Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass körperliche Trainingsprogramme bei onkologischen Patienten während der Akutphase und der Nachsorge nicht nur durchführbar, sondern auch förderlich sind. Die Ergebnisse verschiedener Studien zeigen eine Verbesserung der Kraft, Stärkung des Selbstwertgefühls, Verminderung des Fatigue-Syndroms bis hin zu einer Verbesserung der Verträglichkeit von Chemotherapien.“

Zusätzlich hat der VGR am UKSH sein Bewegungsangebot unter anderem für onkologischen Patienten durch weitere Reha-Sportkurse und Yoga erweitert. „Unser Ziel ist es, jedem Patienten und Teilnehmer das Bewegungsangebot anzubieten, welches bei seiner Erkrankung und Therapiephase sowie Nebenwirkungen von Relevanz ist“, so Schmidt.

Anmeldungen für den Fitnesstest „VGR Diagnos“ sowie für Rehakurse und Yoga sind unter info@vgr-am-uksh.de oder telefonisch unter 0174-9236143 (bitte AB nutzen) möglich. Eine Übersicht aller Sportangebote gibt es unter www.vgr-am-uksh.de.