

Rehabilitation nach Tumorerkrankung

Angela Doninelli, Physiotherapeutin FH

Fachverantwortung Tumorchirurgie, Universitätsklinik Balgrist

Zürich, 25.4.2015

- 1. Was ist Physiotherapie?**

- 2. Physiotherapie nach Tumorerkrankung**
 - **Training bei Fatigue Syndrom**

 - **Fallbeispiel nach operativer Massnahme**

Was ist Physiotherapie?

Der **Balgrist**



<http://khunkuddel.kilu.de>

Definition Physiotherapie:

- Wiederherstellung/ Erhaltung/ Entwicklung von Bewegungs- und Funktionsfähigkeit
(durch Alterungsprozess, Krankheit oder Unfall beeinträchtigt)

- Sinnvolle und funktionsorientierte Behandlung

- Den Menschen ganzheitlich erfassen
(biologische, psychologische, soziale und individuelle Aspekte)

Behandlung der Sarkome:

Chemotherapie

Radiotherapie

Operative Entfernung

Nebenwirkungen von der Chemotherapie und Bestrahlung:

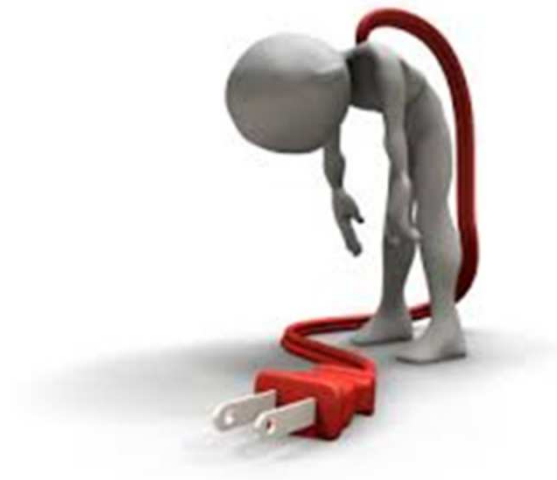
70% aller Patienten: **Fatigue Syndrom**



<http://beyondwellnessradio.com>, Leitlinie der Gesellschaft für Pädiatrische Onkologie 2010, Hillebrand 2007

Definition Fatigue

Chronische Erschöpfung während/ nach der Behandlung



J.L. Labourey 2007

Was sind mögliche Ursachen des Fatigue Syndroms?

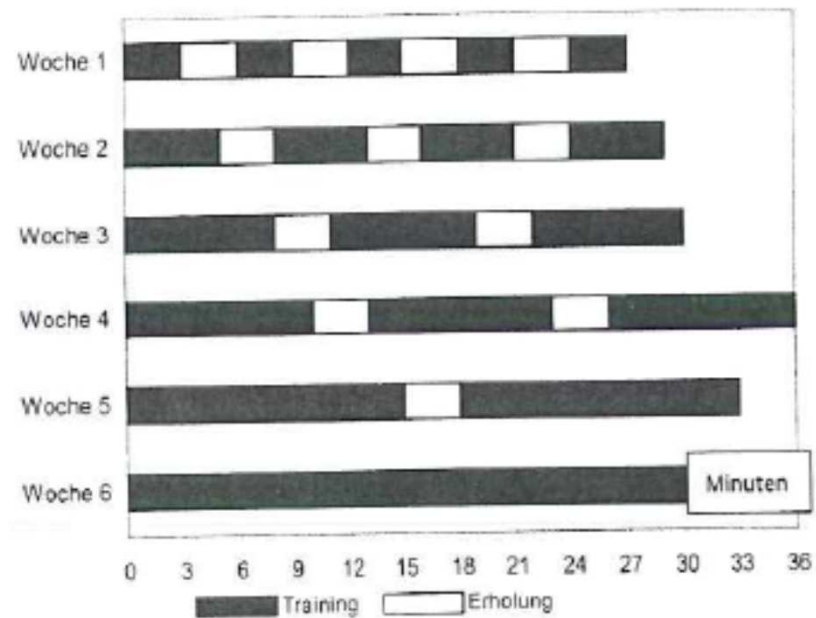
- Schmerz
- Emotionaler Stress (Angst und Depression)
- Schlafstörungen (veränderter Tag-Nacht-Rhythmus)
- Blutarmut
- Ernährungsprobleme
- Nebenerkrankungen (Infektionen, Herzbeschwerden)
- **Verminderte physische Aktivität**



Physiotherapie bei Fatigue

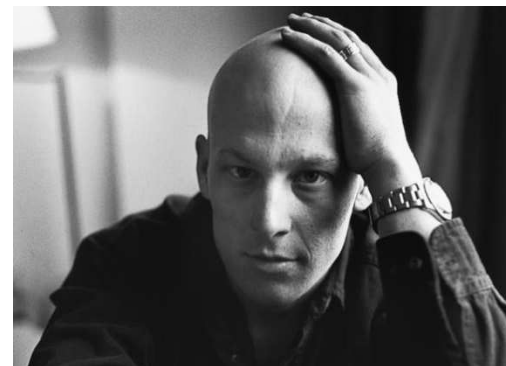
Rolle eines Coaches

- Informationsabgabe
- Erarbeitung eines «Trainingplans »
(inkl. Warm up und Cool down)
- und dazugehörige Messwerte



Positiver Effekt von Training:

- aktives Mitarbeiten an der Genesung
- positives Körperbild/ Selbstvertrauen
- Stärkung Herz-Lungen-Kreislauf
- Erhalt der Muskulatur
- Positiver Effekt auf Blutzusammensetzung
- Power fürs Immunsystem
- Appetit trotz Chemotherapie



Mögliche Trainingsvarianten:

Medizinische Trainingstherapie



Rehabilitation nach Tumorerkrankung

Trainingstagebuch: Marianne Muster (50 Jahre alt)				
Datum	11. April	13. April	16. April	20. April
Sportart	Nordic Walking	Gymnastikstunde mit Entspannung	Wassergymnastik	sanftes Krafttraining (MTT)
Dauer	50 Min.	60 Min.	45 Min.	45 Min.
Befinden vorher	müde	Positive Vorfreude auf Gruppe und Bewegung	lustlos	gut
Befinden nachher	Positiv angeregt	Entspannt, ausgeglichen	zufrieden	gestärkt
Bemerkungen	Gleichmässiges Tempo	Übungen mit dem rechten Arm nur bis zur Schmerzgrenze durchgeführt	Wasser angenehm	an div. Geräten geübt, je 3 Serien à 12-15 Wiederholungen geschafft

Fallbeispiel Herr J.

Herr J.

Jahrgang: 1987

Beruf: im Büro tätig, 100%

Hobbies: Golfen 1-2x pro Woche, 2-4 Stunden

Diagnose: Chondrosarkom Oberschenkel in der Nähe des Kniegelenks

Massnahme: Einbau Knieprothese, grosse Weichteilverletzungen im Januar 2015

Ziele: Normal Treppe gehen, Golfen 2 Stunden



Fallbeispiel: Herr J.

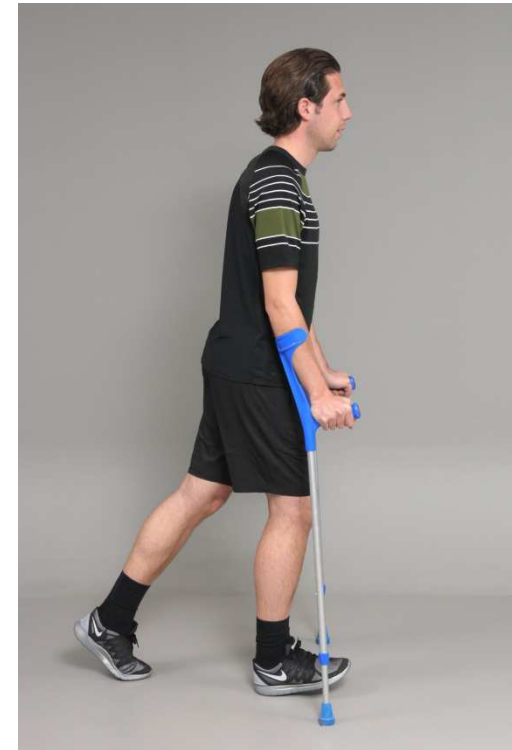


Stationärer Aufenthalt von 7-10 Tagen

Instruktion Procedere: 10 kg Teilbelastung für 6-8 Wochen
Kniebeugung max. 60°
Klettschiene für 4 Tage

Informationen: Wundheilung
Belastung – Entlastung

Instruktion: Gehen an 2 Unterarmgehstöcken
Treppe steigen



Fallbeispiel: Herr J.

Ambulante Physiotherapie 1. bis 8. Woche

Ziele:

Sicherstellung der Wundheilung



Fallbeispiel: Herr J.

Ambulante Physiotherapie 1. bis 8. Woche

Ziele:

Beweglichkeitsverbesserung



Fallbeispiel: Herr J.

Ambulante Physiotherapie 1. bis 8. Woche

Ziele:

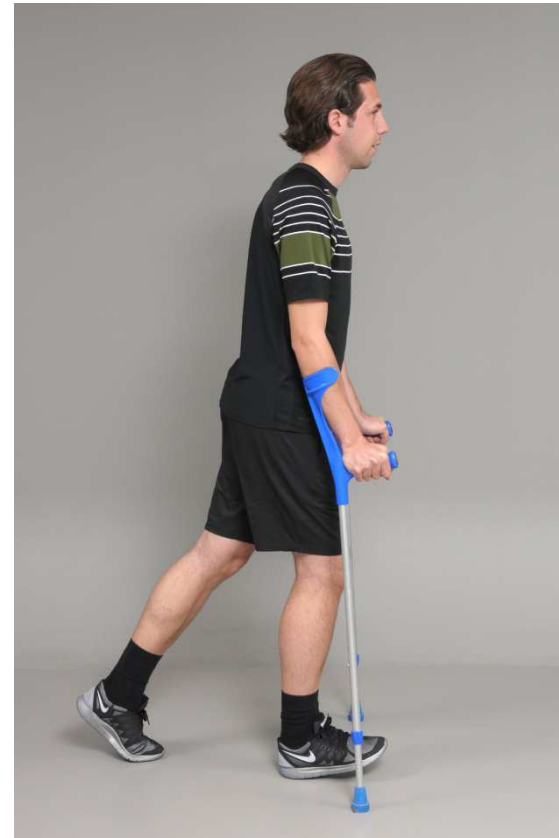
Schmerzreduktion



Ambulante Physiotherapie 1. bis 8. Woche

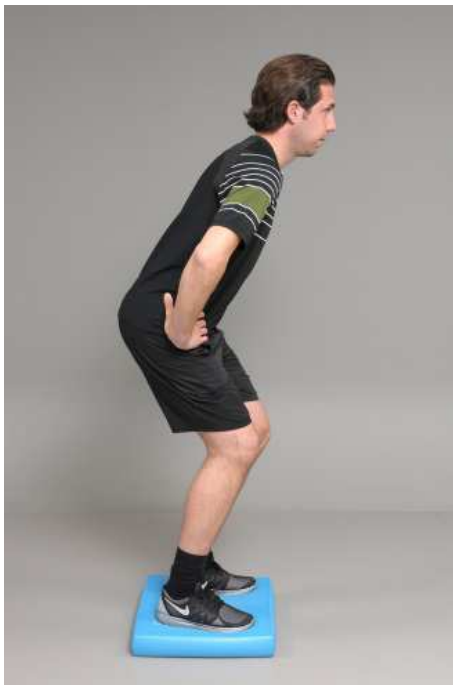
nicht zu vergessen:

- Gangschule
- Schwellung:
Lymphbandage/ Kompressionsstrumpf
- Kraft obere Extremität:
Medizinische Trainingstherapie



Ambulante Physiotherapie 9. Woche bis 6 Monate nach der OP

Ziel: Aufbau Belastbarkeit
 Kraftaufbau funktionell und zielorientiert



Fallbeispiel: Herr J.

Golfferien im April 2015 (3.5 Monate nach der Operation)



Weitere Informationen unter:

Krebsliga Zürich

www.krebsligazuerich.ch

Sarkomzentrum

www.sarkomzentrum.ch

Angela Doninelli
Fachverantwortung Tumor Chirurgie
Physiotherapie, Uniklinik Balgrist
044 386 15 97



**Vielen Dank
für
Ihre Aufmerksamkeit**