

Kommunikation zu körperlicher Aktivität

Wie motiviere ich Patienten?

Prof. Dr. Jens Büntzel

Südharz Klinikum Nordhausen

Arbeitshypothesen

- **Gegenüber Verstehen:** Wir müssen Nachfrage, Bedürfnisse und Ziele unserer Patienten kennen.
- **Individueller Ansatz:** Angebot muss auf die Person zugeschnitten werden.
- **Kommunikationszugang finden:** Sprechstunde, Krankenkasse, Selbsthilfe, Behindertensportbund.
- **Aktivität als Therapie:** Bewegung und Sport im Verlauf der Therapie erklären.


Gegenüber Verstehen

Motivation, Setting, Hemmnisse

Interesse der Patienten

	Gesamtheit	HNO	Brust	Differenz (p-Wert)
Früherer Sportler?				
JA	114 (71%)	35 (64%)	23 (68%)	0,561
NEIN	40	20	10	
k. A.	1	0	1	
Heutiger Sportler?				
JA	70 (45%)	21 (38%)	18 (53%)	0,135
NEIN	83	34	15	
k. A.	2	0	1	
Sportgruppe bekannt?				
JA	37 (24%)	5 (9%)	14 (41%)	< 0,001
NEIN	109	50	17	
k. A.	9	0	3	
Wunsch nach mehr?				
JA	59 (38%)	10 (18%)	16 (47%)	0,001
NEIN	83	45	15	
k. A.	13	0	3	

Exercise program design considerations for head and neck cancer survivors

Adrian W. Midgley¹  · Derek Lowe² · Andrew R. Levy³ · Vishal Mevani⁴ · Simon N. Rogers^{2,5}

Received: 16 August 2017 / Accepted: 26 September 2017 / Published online: 20 October 2017
© The Author(s) 2017. This article is an open access publication

Abstract The present study aimed to establish exercise preferences, barriers, and perceived benefits among head and neck cancer survivors, as well as their level of interest in participating in an exercise program. Patients treated for primary squamous cell carcinoma of the head and neck between 2010 and 2014 were identified from the hospital database and sent a postal questionnaire pack to establish exercise preferences, barriers, perceived benefits, current physical activity levels, and quality of life. A postal reminder was sent to non-responders 4 weeks later. The survey comprised 1021 eligible patients of which 437 (43%) responded [74% male, median (interquartile range) age, 66 (60–73) years]. Of the respondents, 30% said ‘Yes’ they would be

interested in participating in an exercise program and 34% said ‘Maybe’. The most common exercise preferences were a frequency of three times per week, moderate-intensity, and 15–29 min per bout. The most popular exercise types were walking (68%), flexibility exercises (35%), water activities/swimming (33%), cycling (31%), and weight machines (19%). Home (55%), outdoors (46%) and health club/gym (33%) were the most common preferred choices for where to regularly exercise. Perceived exercise benefits relating to improved physical attributes were commonly cited, whereas potential social and work-related benefits were less well-acknowledged. The most commonly cited exercise barriers were dry mouth or throat (40%), fatigue (37%), shortness of breath (30%), muscle weakness (28%) difficulty swallowing (25%), and shoulder weakness and pain (24%). The present findings inform the design of exercise programs for head and neck cancer survivors.

Keywords Exercise barriers · Exercise benefits · Exercise preferences · Oncology · Physical activity · Rehabilitation

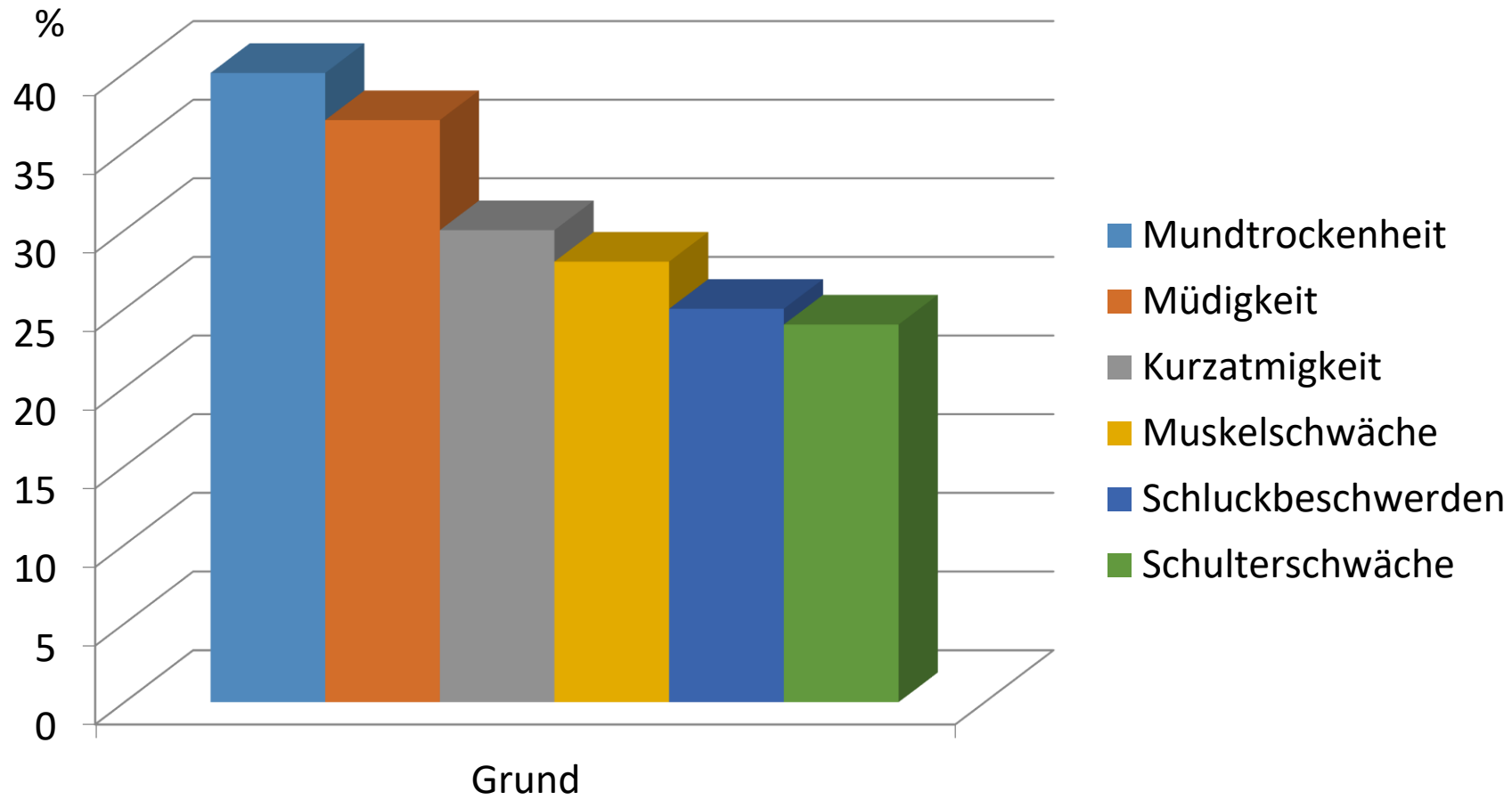
✉ Adrian W. Midgley
adrian.midgley@edgehill.ac.uk

Derek Lowe
astraglobeltd@btconnect.com

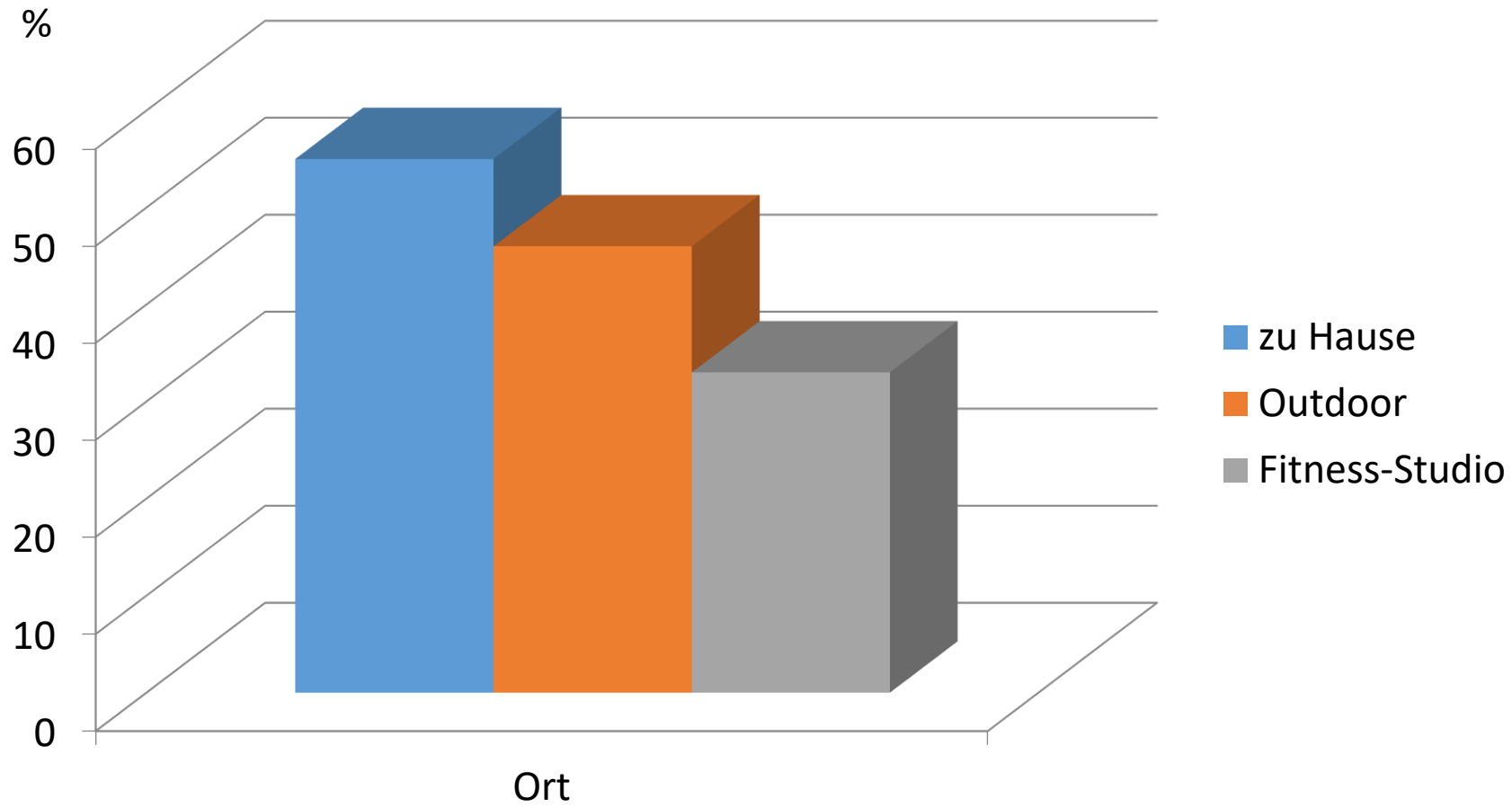
Andrew R. Levy
andy.levy@edgehill.ac.uk

Vishal Mevani

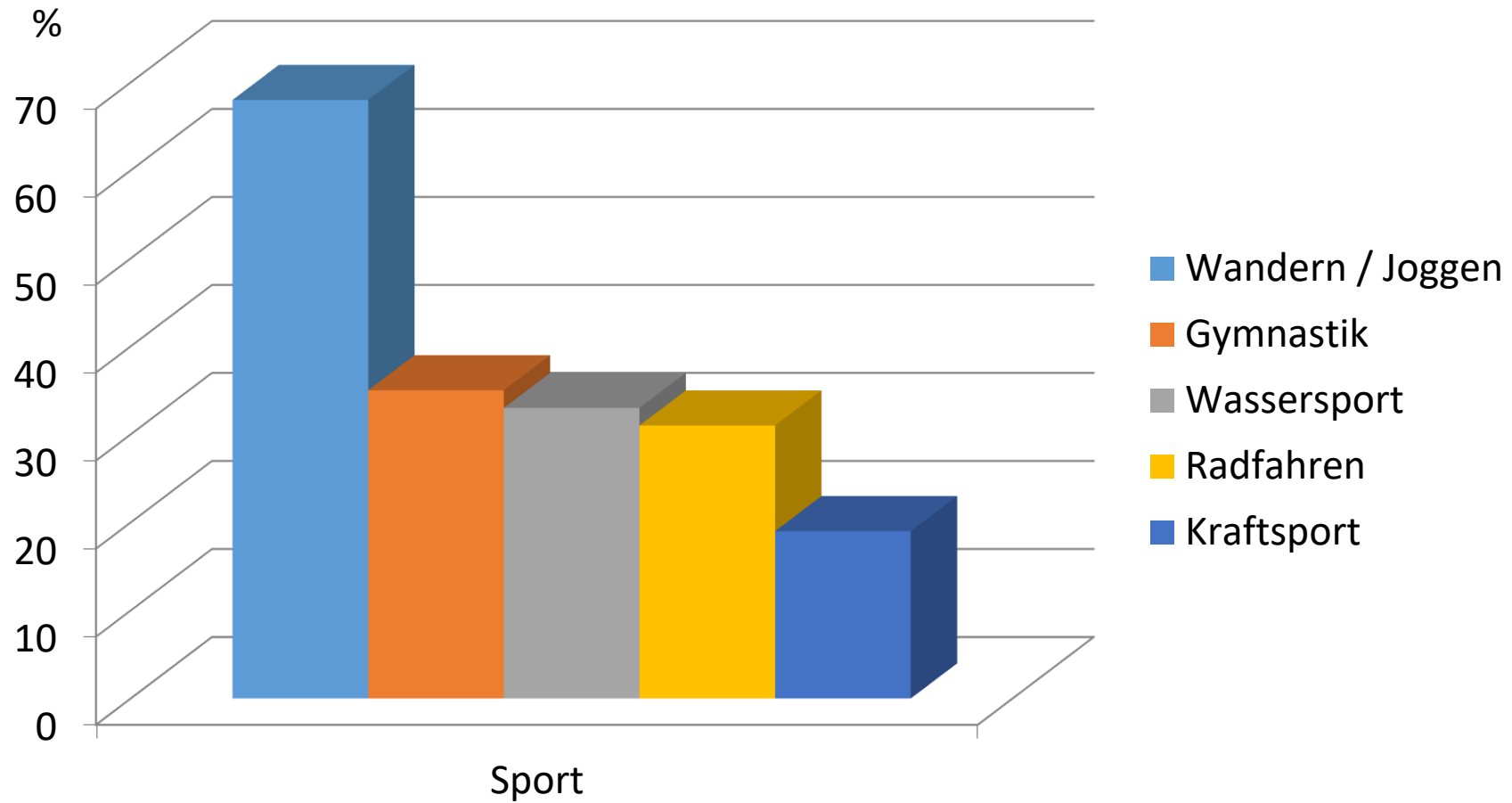
Hinderungsgründe



Wo bewegen sich Patienten?



Was nutzen Patienten?



Individueller Ansatz

Krankheit, Einschränkungen, Hilfsmittel, Bedürfnisse

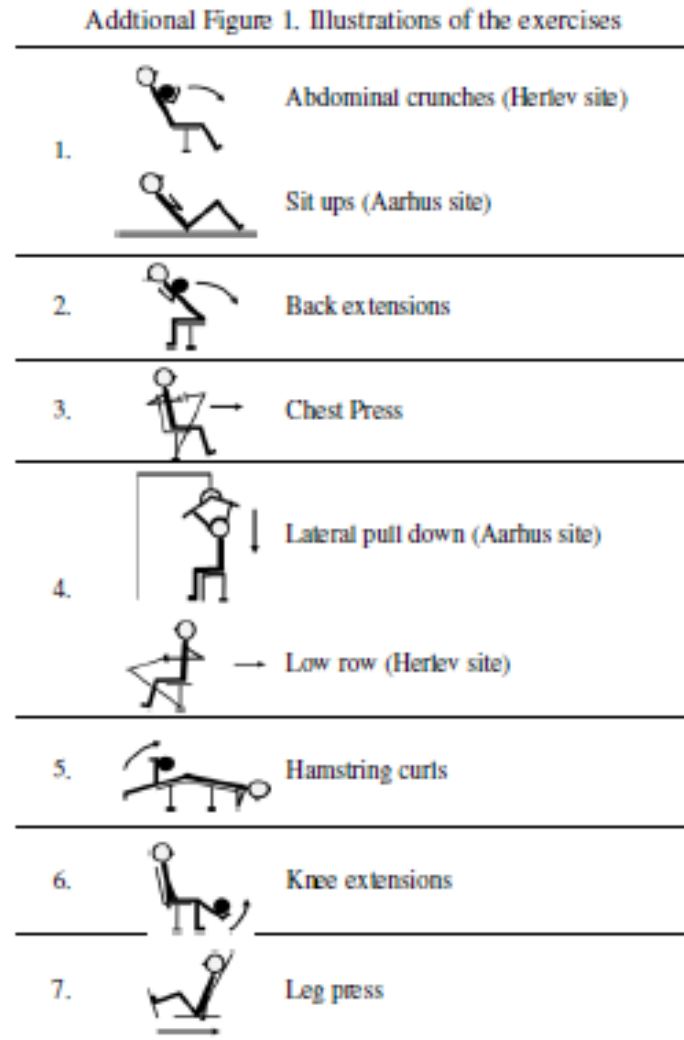
Einschränkungen Tracheostoma



To-Do-Liste

- Patienten als Experten Ihres Schadensmusters wahrnehmen.
- Situationen vermeiden, in den Patienten Kontrolle über eigenen Körper nicht haben.
- Übungen und Trainingsziele anpassen.
- Gemeinsam geeignete Hilfsmittel suchen und erkämpfen.

Studiendesign DAHANCA



- 72 dänische Patienten
- während der simultanen Radiochemotherapie
- Muskeltraining 2-3x pro Woche
- Kriterien: Muskelmasse und Lebensqualität
- *Kritik: Anatomische Besonderheiten finden wenig Beachtung.*

Patientenbeispiel



Tracheostoma










- Atemluft nicht angewärmt
- Husten und Sekret bei Reizung
- Pressen im Brustkorb nur bei fixierten Armen
- kein Aufenthalt im Wasser möglich
- Riechen deutlich reduziert
- Kommunikation non-verbal wichtig.

Auswirkungen auf Training

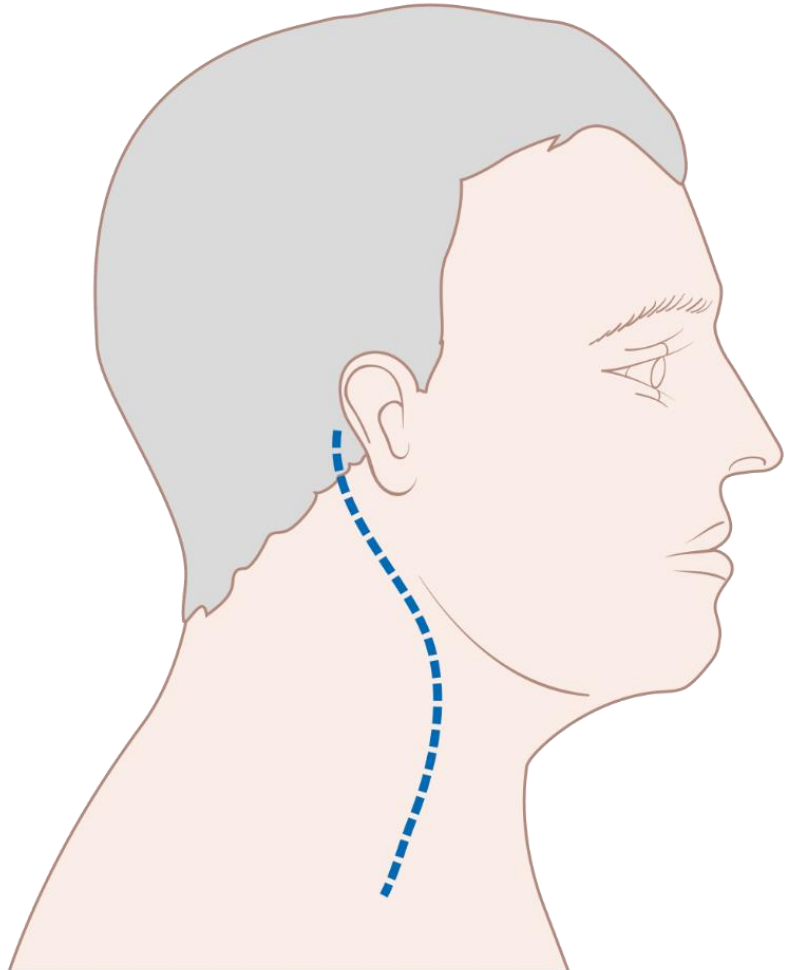
Tracheostoma

- Atemluft nicht angewärmt
- Husten und Sekret bei Reizung
- Pressen im Brustkorb nur bei fixierten Armen
- kein Aufenthalt im Wasser möglich
- Riechen deutlich reduziert
- Kommunikation non-verbal wichtig.

Additional Figure 1. Illustrations of the exercises

1.		Abdominal crunches (Herlev site)	(J)
		Sit ups (Aarhus site)	(J)
2.		Back extensions	J
3.		Chest Press	N
4.		Lateral pull down (Aarhus site)	J
		Low row (Herlev site)	J
5.		Hamstring curls	N
6.		Knee extensions	J
7.		Leg press	J

Patientenbeispiel












Neck Dissection

- Einschränkungen der Kopf-Beweglichkeit
- Schmerzen im OP-Gebiet
- Schmerzen in Schulter
- Beweglichkeit des Armes eingeschränkt.
- Schiefstellung in Schulter
 - > Schmerzen in Nacken
 - > Schmerzen im Kreuz
 - > Schmerzen in Hüfte

Auswirkungen auf Training

Additional Figure 1. Illustrations of the exercises

1.		Abdominal crunches (Herlev site)	J
		Sit ups (Aarhus site)	J
2.		Back extensions	J
3.		Chest Press	J
4.		Lateral pull down (Aarhus site)	N
		Low row (Herlev site)	N
5.		Hamstring curls	J
6.		Knee extensions	J
7.		Leg press	J

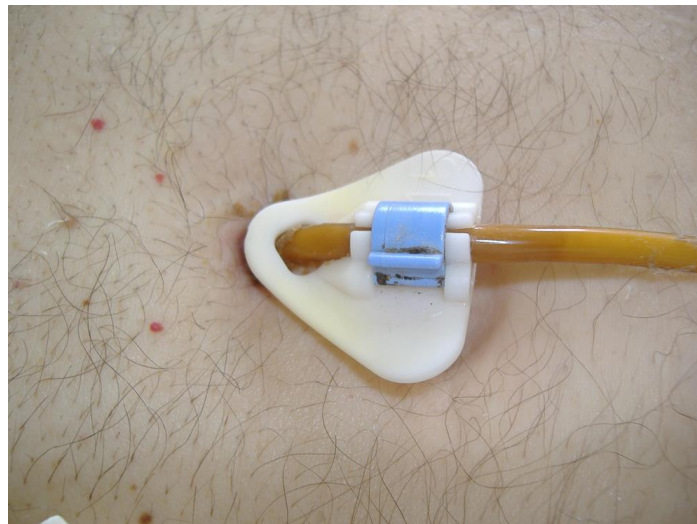
Neck Dissection

- Einschränkungen der Kopf-Beweglichkeit
- Schmerzen im OP-Gebiet
- Schmerzen in Schulter
- Beweglichkeit des Armes eingeschränkt.
- Schiefstellung in Schulter
 - > Schmerzen in Nacken
 - > Schmerzen im Kreuz
 - > Schmerzen in Hüfte

Weitere Beispiele



Weitere Beispiele

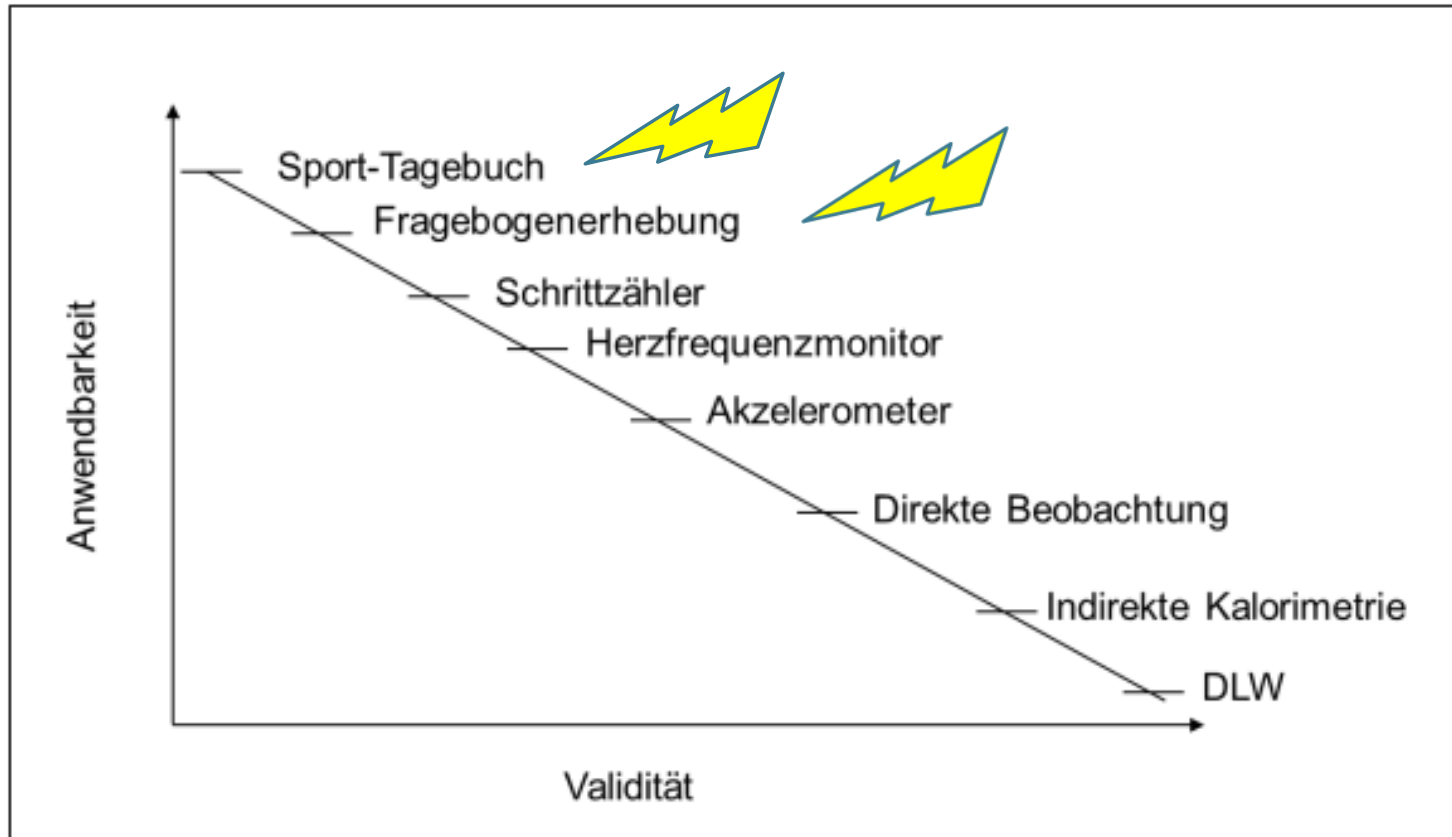


Kommunikationszugang finden

Sprechstunde, Edukation, Selbsthilfe, Behindertensportbund



Erfassung von körperlicher Aktivität



Aus:
Rudolf, K. Diss. 2020
Dt. Sport HS Köln

Abbildung 2: Einstufung unterschiedlicher Messinstrumente von körperlicher Aktivität anhand von Anwendbarkeit und (Kriteriums-)Validität (nach Müller et al., 2010, S. 12).

Uta – Unterwegs trotz alledem (M.U.N.D.)



Foto: G. Kissinger

Wassersport für Kehlkopflose (BVK)



Segeln für junge Patienten (Segel-Rebellen)



Quelle:
<https://www.segelrebellen.com/unser-schiff/>

Patienten-Info?

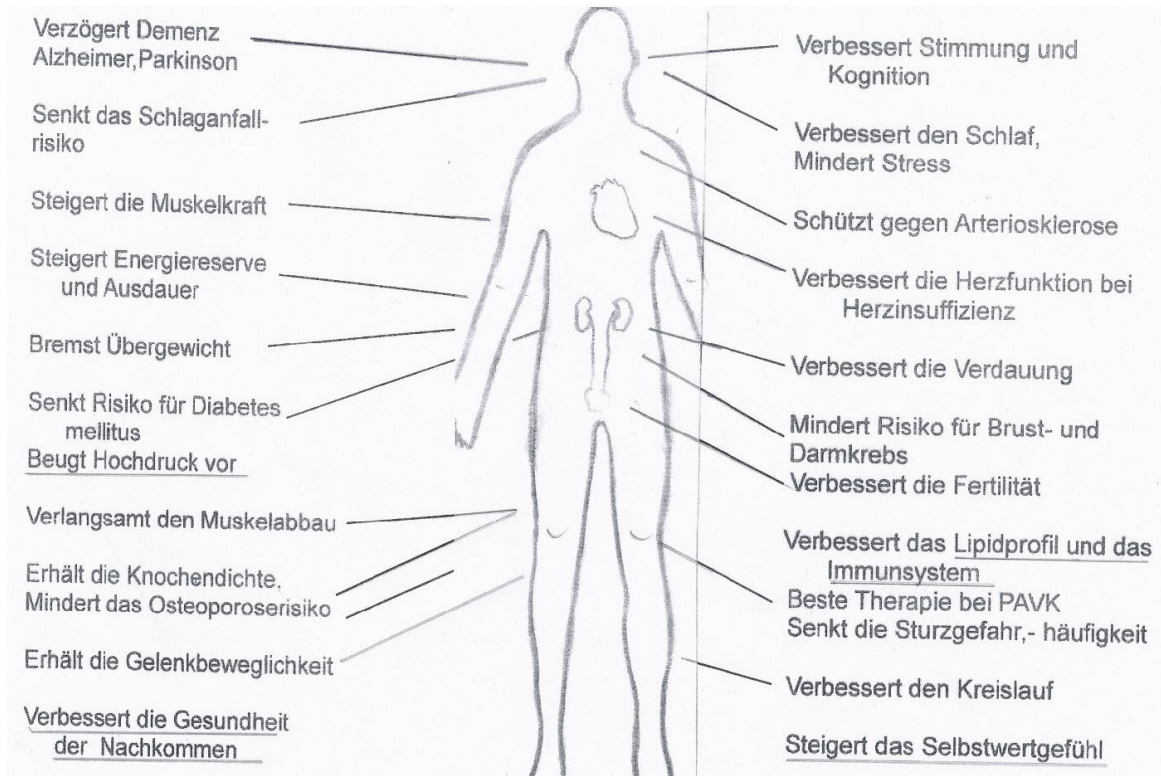


Abbildung 1: Auswirkungen der körperlichen Aktivität auf die Organe (modifiziert nach Rowe, Circulation 2012)

Quelle: Löllgen et al. 2018: Physical activity as treatment
https://www.akdae.de/anzneimitteltherapie/anzneiverordnung-in-der-praxis/ausgaben-archiv/ausgaben-ab-2015/ausgabe/artikel?tx_Insissuearchive_articles%5Baction%5D=show&tx_Insissuearchive_articles%5Barticle%5D=4573&tx_Insissuearchive_articles%5Bcontroller%5D=Article&tx_Insissuearchive_articles%5Bissue%5D=19&tx_Insissuearchive_articles%5Byear%5D=2018&cHash=02cb33ed853698fa82e2ad7a8b8b79a7

Rezept für Bewegung



Rezept für Bewegung

Ausdauertraining (vorher 3 – 5 min. Aufwärmen)

3 x /Woche, **30** min/ Einheit
Intensität

Herzfrequenz: **120** bis **140** (min)
 Borg-Wert : **11-13**

Art des Trainings: () Gehen (X) Walking (Schnelles Gehen)
 () Nordic Walking (X) Laufen (X) Schwimmen
 (X) Radfahren

sonstiges:

Ergometertraining **75** Watt / **3** min. ;Aufwärmen;
125 Watt über **20** Minuten

Krafttraining:

30% 1 RM **10** Wiederholungen **2** Einheiten (Muskelgruppen)

Gymnastik : Balance - Koordination - Übungen **2-3** mal /Woche
 Sensomotorisches Training ... mal/Woche

Weitere Sportarten : Golf, Tanzen , Tennis

Unterschrift: Arzt

Datum **200**

Bei Luftnot, unregelmäßigem Puls, Herzschmerzen
 oder Schwindel unterbrechen Sie den Sport
 und suchen Sie umgehend den Hausarzt auf.

Abbildung 3: Rezept für Bewegung (www.efsma-scientific.eu)

Aufgeführt sind die Angaben zur Frequenz, Intensität und Art des Trainings, der Herzfrequenz und ggf. zum Ergometertraining und Krafttraining. Diese Angaben sind vom Arzt auszufüllen.

Patienten-Info

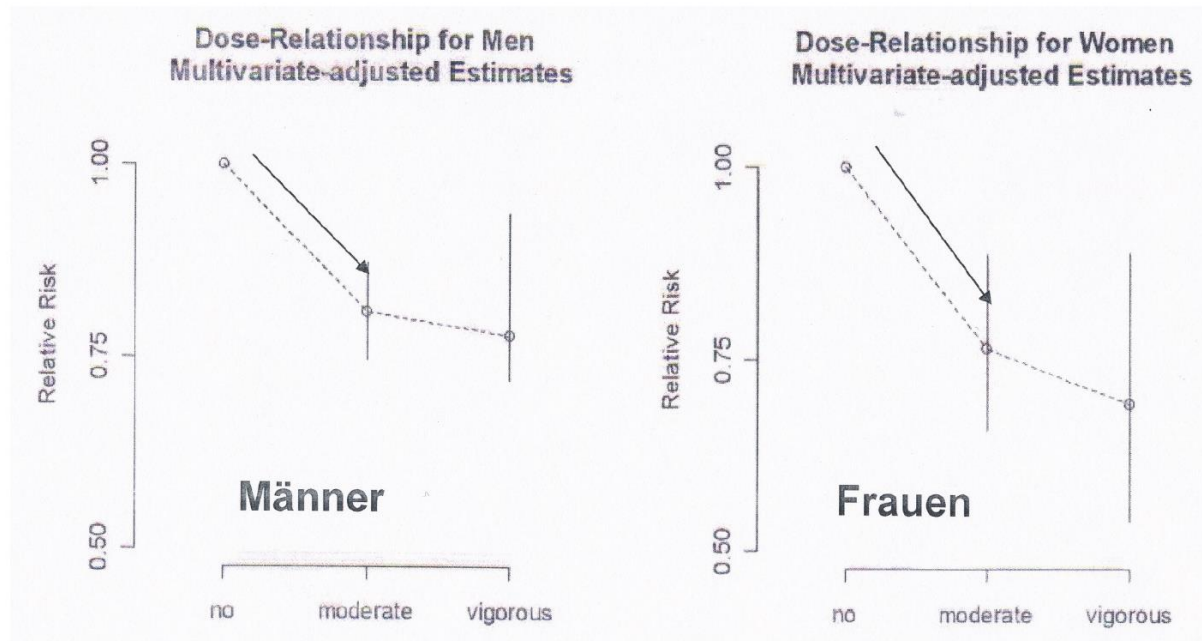




Abbildung 2: Körperliche Aktivität und zukünftige Mortalität (Löllgen et al. 2009)

Man erkennt die ausgeprägte (und entscheidende) Risikominderung beim Wechsel von Inaktivität (100 %) zu moderater Aktivität (Pfeil), die weitere Steigerung zur intensiven körperlichen Aktivität zeigt eine eher geringe Abnahme des Risikos.

Rezept für Bewegung

Rezept für Bewegung

Ausdauertraining (vorher 3 – 5 min. Aufwärmen)
 ... 3 x /Woche, 30 min/ Einheit
Intensität

Herzfrequenz: 120 bis 140 (min)
 Borg-Wert : 11-13

Art des Trainings: () Gehen (x) Walking (Schnelles Gehen)
 () Nordic Walking (x) Laufen (x) Schwimmen
 (x) Radfahren


sonstiges:

Ergometertraining 75 Watt / 3 min. ; Aufwärmen;
125 Watt über 20 Minuten

Krafttraining:
30% 1 RM 10 Wiederholungen 2 Einheiten (Muskelgruppen)

Gymnastik: Balance - Koordination - Übungen 2-3 mal /Woche
 Sensomotorisches Training ... mal/Woche

Weitere Sportarten: Golf, Tanzen, Tennis

Unterschrift: Arzt  Datum 200

Bei Luftnot, unregelmäßigem Puls, Herzschmerzen oder Schwindel unterbrechen Sie den Sport und suchen Sie umgehend den Hausarzt auf.

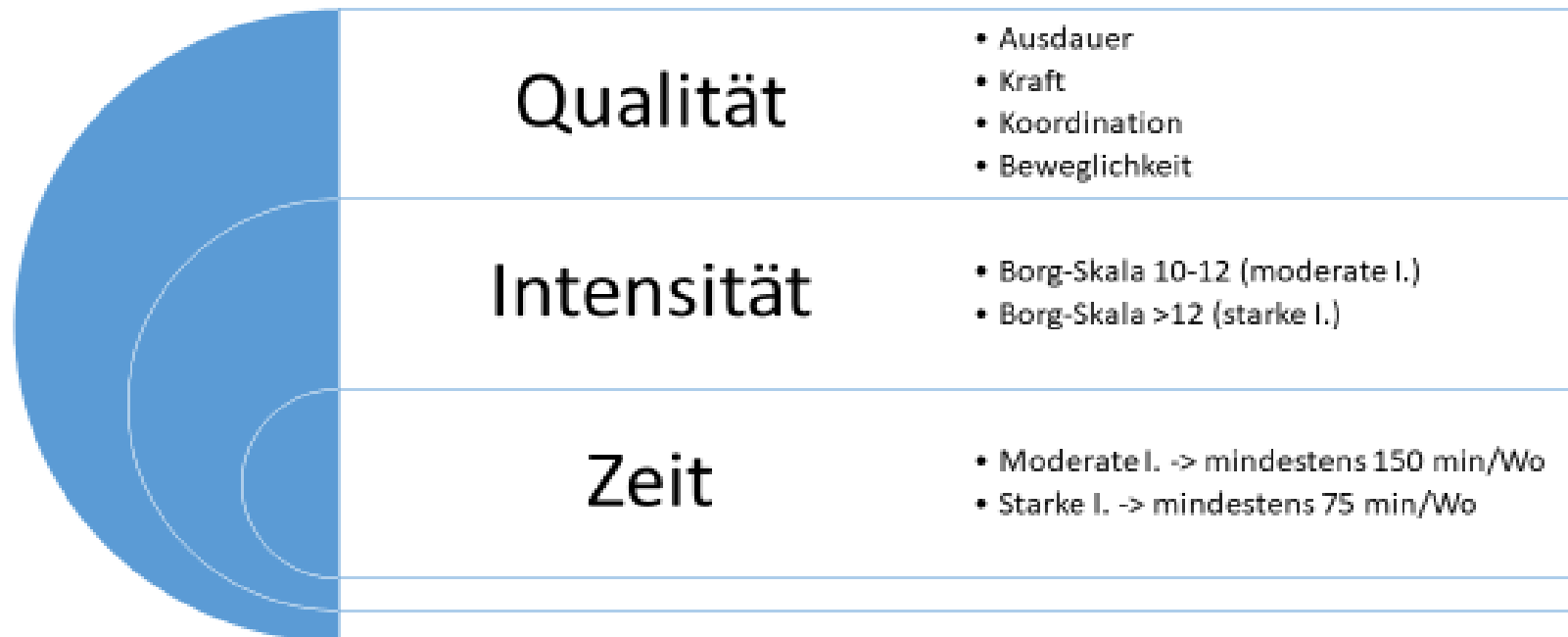
Abbildung 3: Rezept für Bewegung (www.efsma-scientific.eu)

Aufgeführt sind die Angaben zur Frequenz, Intensität und Art des Trainings, der Herzfrequenz und ggf. zum Ergometertraining und Krafttraining. Diese Angaben sind vom Arzt auszufüllen.

Körperliche Aktivität in der IO

Abbildung 3

Eckdaten für die Planung einer individuellen Bewegungs- und Sporttherapie



Info Ziele von Training

- Ausdauer (Herz, Lunge, Muskulatur)
- Beweglichkeit (Muskulatur, Halte- und Bewegungsapparat)
- Koordination (Gehirn, Muskulatur)
- Kraft (Muskulatur)
- *(Schnellkraft)*

Info (Nordic) Walking



Von Malcolm jarvis - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=9593105>

Outdoor

- Ziele:
 - Ausdauer
 - Kraft (Schultergürtel) sofern Stöcke verwendet werden
 - Koordination
- Tempo 4-5 km/h
- Dauer 45-90 min
- Schultergürtel, Rücken, Extremitäten

Info Gymnastik

(auch als Mind-body-Medizin möglich)



https://de.wikipedia.org/wiki/Gymnastiklehrer#/media/Datei:Westpark_Gymnastik_027.JPG

Indoor/ Outdoor Ziele:

- Dehnung / Beweglichkeit
- Koordination
- Ausdauer
- (Kraft)
- Dauer 15-30 min
- mit Thera-Band kombinieren
- Extremitäten, Schultergürtel, Kopf

Info Wassersport

(Schwimmen, Wassergymnastik)



Indoor

- Ziele:
 - Koordination
 - Dehnung / Beweglichkeit
 - (Ausdauer)
 - Schmerzfreiheit
- Dauer 30-45 min
- Wassertherapiegeräte für Halsatmer nutzen
- Schultergürtel, Hüften

Info Fahrradfahren



Outdoor

- Ziele:
 - Ausdauer
 - Koordination
 - (Kraft)
 - Unabhängigkeit
- Tempo 10-15 km/h
- Dauer 1-2 Stunden
- E-Bike möglich
- Wirbelsäule, Hüfte

Info Kraftsport

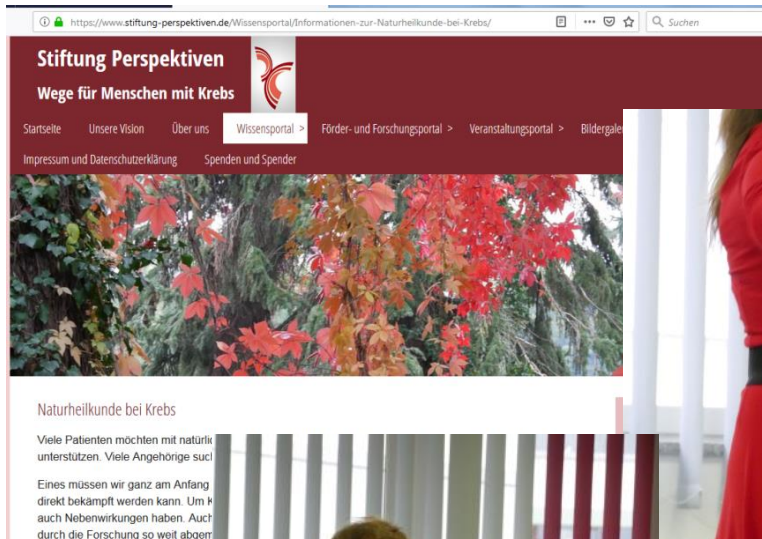


https://de.wikipedia.org/wiki/Kraftsport#/media/Da:te:Fotothek_df_n-12_0000052.jpg

Indoor

- Ziele
 - Kraft
 - Ausdauer
 - (Dehnung / Beweglichkeit)
- Dauer 30-45 Minuten
- Korrektur geschädigter Muskelgruppen, Bauch
- Einschränkungen beachten

Patientenedukation



Wochenend-Seminare zu Tanz & Integrativer Onkologie



Patienten und Partner
Tanztrainer
Onkologen
Sportmediziner



[Startseite](#)

[Unsere Vision](#)

[Über uns](#)

[Wissensportal](#)

[Was wir tun: ...](#)

[Vortrags- un...](#)

[Bildergalerie](#)

[Spenden un...](#)

[Impressum u...](#)



Unser Programm im 2. Halbjahr 2023

Für unsere Vorträge nutzen wir edudip - ein Webinarsystem einer deutschen Firma, das alle Datenschutzanforderungen erfüllt.

Edudip ist für die Nutzer sehr einfach zu bedienen. Wenn Sie Fragen dazu haben: Eine Anleitung für die Nutzung von

Informationen zur
Stiftung Perspektiven
finden Sie in unserem
Flyer.

Veranstaltungen für
Patienten und

Sport und Bewegung

Ein Einstieg für Tumorpatienten

Prof. J. Büntzel (Nordhausen)

HNO-Arzt, Sportmediziner



Besuchen Sie einen unserer Tanz-Workshops ! Trainiert Ausdauer und Koordination.

Dein Weg in den Para Sport startet hier:

FINDE DEINE SPORTART

VEREINE FINDEN

Du bist auf der Suche nach Deiner Para Sportart? Einer Disziplin, die Deinen persönlichen Stärken entspricht? Dann bist du hier genau richtig! Erfahre alles Wissenswerte über die paralympischen Sportarten, lerne von deinen Para Vorbildern und finde das ideale Sportangebot – aktuell und in deiner Nähe.



PARA
KANU



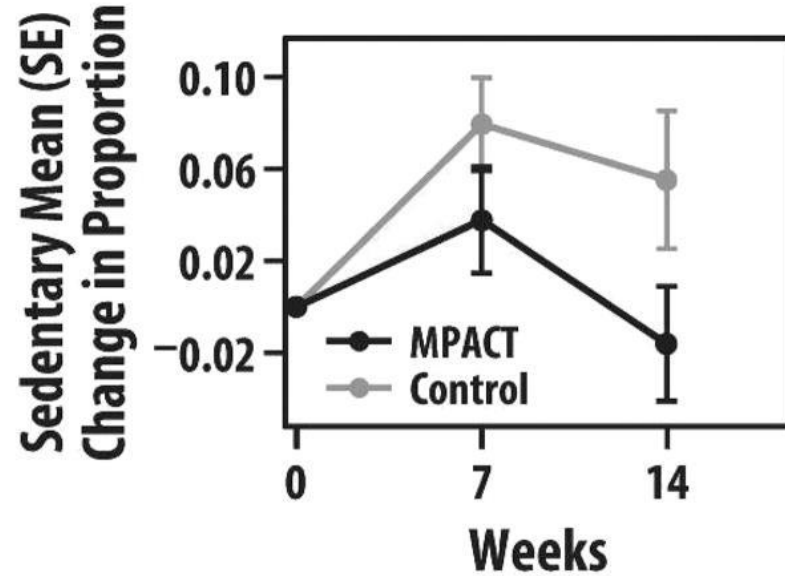
Door-Opening

AKTIVITÄT ALS THERAPIE

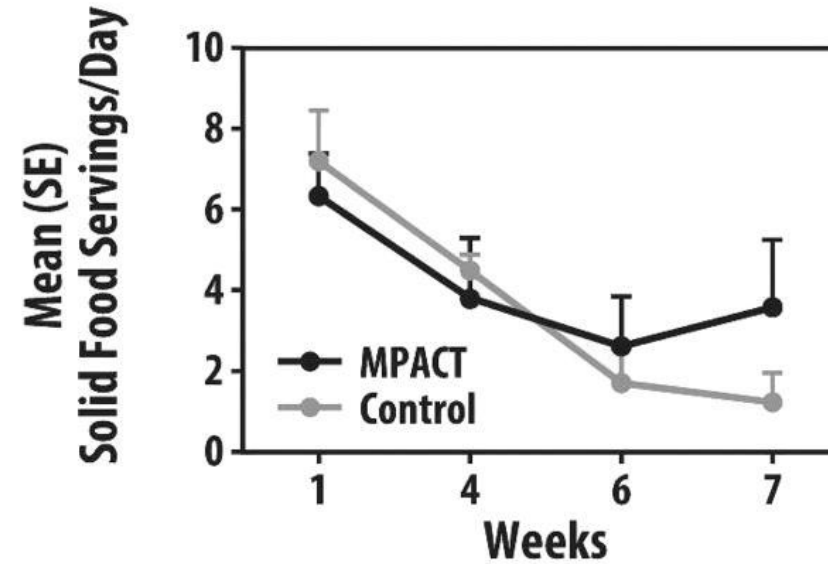
Körperliche Aktivität im Laufe der Erkrankung

- **Prävention**
 - zur Vermeidung von Krebserkrankungen
- **Prähabilitation**
 - nach der Diagnose, aber vor der Therapie
- Sport als onkologische **Supportivtherapie**
- **Rehabilitation**
 - im stationären Setting
 - im Rehabilitation-Setting
 - als Rehabilitationssport über bis zu 1-2 Jahre
- **Cancer-Survivorship**
 - Motivationen: Tertiäre Prävention oder Lebensqualität

Trainingseffekte *(unter Therapie)*



Reduktion sitzender Phasen



Erholung der Ernährung

Wie aktiviere ich den Patienten?

- **Gegenüber Verstehen:** Wir müssen Nachfrage, Bedürfnisse und Ziele unserer Patienten kennen.
- **Individueller Ansatz:** Angebot muss auf die Person zugeschnitten werden.
- **Kommunikationszugang finden:** Sprechstunde, Krankenkasse, Selbsthilfe, Behindertensportbund.
- **Aktivität als Therapie:** Bewegung und Sport im Verlauf der Therapie erklären.



MITMACHEN
verbindet