Kontaktadressen

Speziell für Betroffene während Therapie, aber auch in der Rehabilitation oder Nachsorge können folgende Anlaufstellen Unterstützung bieten.

In der Rhein-Main-Region: Institut für onkologische Sport- und Bewegungstherapie am Universitären Centrum für Tumorerkrankungen (UCT) Frankfurt am Main
Das Institut für onkologische Sport- und Bewegungstherapie unterstützt Sie dabei, aktiv zu werden oder zu bleiben. Wir bieten eine umfassende individualisierte Bewegungsberatung und Betreuung vor, während und nach einer Krebstherapie. Unser Ziel ist es, gemeinsam mit Ihnen ein passendes, qualitätsgesichertes Bewegungsprogramm in Wohnortnähe abzustimmen. Zudem bieten wir an den Standorten Krankenhaus Nordwest und Universitätsklinikum vielfältige Sport- und Bewegungstherapieangebote, darunter Kraft- und Ausdauertraining, Nordic Walking, Rudern, Online-Kurse und Tageswanderungen.

Kontakt:
www.iosbt.de

oder
www.uct-frankfurt.de/sporttherapie

Sportvereine bieten wohnortnahe Angebote, die besonders für Betroffene in Rehabilitation und Nachsorge geeignet sind und meist direkt nach der Therapie beginnen können. Die Auswahl des passenden Kurses richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen und körperlichen Voraussetzungen.

Eine Übersicht aller Rehabilitations- und zahlreicher Gesundheitssportkurse hessischer Vereine finden Sie unter **www.bewegungslandkarte.de**.

Qualitätsgesichertes Netzwerk OnkoAktiv – Beratungsstellen und Angebote
Das Netzwerk OnkoAktiv vermittelt bundesweit qualifizierte Trainings- und Therapieangebote für Krebspatienten in allen Behandlungsphasen. Über die OnkoAktiv-Karte finden Sie wohnortnahe Beratungs- und Bewegungsangebote.

OnkoAktiv
Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie

Mehr Infos: www.netzwerk-onkoaktiv.de

Regionales OnkoAktiv Zentrum Frankfurt am Krankenhaus Nordwest:
www.netzwerk-onkoaktiv.de/institut/krankenhaus-nordwest

MERKBLATT: POLYNEUROPATHIE

Bewegt GEGEN KREBS

Die Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie (CIPN) ist eine häufige Nebenwirkung, die durch neurotoxische Chemotherapeutika verursacht wird. Dabei handelt es sich um eine Störung oder Schädigung der peripheren Nerven, die vor allem in den Händen und Füßen auftritt. Symptome wie Kribbeln, Brennen, Stechen, Taubheit oder Überempfindlichkeit können auftreten und die Mobilität sowie Feinmotorik beeinträchtigen. Dies kann das Gleichgewicht und den Gang beeinflussen und das Sturzrisiko erhöhen. Zumeist entstehen die Symptome bereits im Verlauf der onkologischen Behandlung, vereinzelt treten sie erst zeitlich verzögert nach einigen Wochen oder Monaten auf.

Verlauf und Behandlung

Etwa 30–60 % der Krebspatient:innen mit einer einer Chemotherapie mit neurotoxischen Wirkstoffen (z. B. Taxane, Platinderivate, Vinca-Alkaloide, Bortezomib) entwickeln als Folge eine Polyneuropathie. Dabei werden Nervenenden oder Nervenzellen geschädigt, was u.a. die Informationsweiterleitung stört. Nach der Beschreibung einer CIPN kann durch zusätzliche Untersuchungen bei einem Neurologen die Diagnose bestätigt werden.

Neben einer Blutanalyse können neurologische Untersuchungen wie Elektroneurografie (ENG) oder Elektromyografie (EMG) für Klarheit sorgen. Eine medikamentöse Behandlung ist meist nur eingeschränkt möglich. Ergänzend können Vitamin-B-Präparate, Mentholsalben oder Capsaicin- und Lidocainpflaster eine kurzfristige Linderung verschaffen. Auch physiotherapeutische Maßnahmen wie Wechselbäder, Reizstrombehandlungen oder Akupunktur können hilfreich sein. Generell besteht noch Forschungsbedarf, um die bestmögliche Behandlung zur Prävention oder Therapie einer CIPN zu identifizieren und sie anschließend in die Regelversorgung einzubinden.

Körperliches Training kann eine Polyneuropathie reduzieren

Eine zunehmende Zahl an Studien deutet darauf hin, dass Bewegung und speziell ein gezieltes körperliches Training bei der Vorbeugung sowie Behandlung von Polyneuropathien sowie deren Folgeerscheinungen eine Rolle spielen. Ein gezieltes Training kann Symptome der CIPN reduzieren und das Gleichgewicht und somit die Mobilität verbessern. Frühzeitig mit Start der Chemotherapie begonnen, kann es die Entstehung einer CIPN möglicherweise minimieren und dem Fortschreiten im Therapieverlauf entgegenwirken. Ein gezieltes Training sowie Funktions-/Bewegungsübungen, wie z.B. von Finger- und Zehenfunktionen, werden daher in aktuellen Leitlinien und auf Basis von Expertenmeinungen empfohlen. Folgende Maßnahmen können hilfreich sein:

- **Balancetraining in Kombination mit einem Kraft- und Ausdauertraining:**
  Zwei- bis fünfmal Mal pro Woche, mindestens 60 Minuten pro Einheit über einen Zeitraum von mindestens 8 bis 12 Wochen.
- **Gleichgewichts- und Sensomotoriktraining:**
  Gleichgewichtsübungen im Stand sowie Training auf instabilen Unterlagen mit einer zunehmenden Steigerung des Schwierigkeitsgrades. Eine Übung 20 Sekunden durchführen und je 40 Sekunden pausieren.
- **Feinmotoriktraining der Hände:**
  Knöpfen, Basteln, Klavierspielen, Druckübungen mit einem Tennisball oder Knete.

Was ist vor der Aufnahme eines körperlichen Trainings wichtig?

Klären Sie Kontraindikationen mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, um Besonderheiten für das Training aus medizinischer Sicht berücksichtigen zu können. Zudem hilft eine individuelle Beratung, das Training an Wünsche, Ziele und Besonderheiten wie Nebenwirkungen oder Begleiterkrankungen anzupassen (Ansprechpartner:innen siehe Rückseite).

Besonderheiten für ein körperliches Training

Es ist sinnvoll, möglichst frühzeitig während der Therapie mit dem Training zu beginnen. Bitte beachten Sie, dass Gleichgewichtsprobleme, verlangsamte Reflexe und Muskelschwäche die Trainingsintensität beeinflussen können. Das Training sollte mit der leichtesten Form starten, um das Sturzrisiko zu minimieren und dem Nervensystem Zeit zur Anpassung zu geben. Es ist wichtig, die Übungen korrekt und sicher durchzuführen, daher ist auch eine Trainingseinweisung und/oder Betreuung sinnvoll. Langfristig verbessern sich so die Gleichgewichtskontrolle und Koordination und die Gelenke sowie der Gang werden stabiler. Insgesamt reduziert regelmäßige Bewegung neben der CIPN auch weitere therapiebedingte Nebenwirkungen und verbessert das Wohlbefinden sowie die Lebensqualität.

Weitere Informationen

- Gut ist es, täglich sensomotorische Trainingsübungen für die Füße und/oder Hände durchzuführen.
- Einige der Übungen aus der Bewegungstherapie oder dem Rehabilitationssport lassen sich auch zu Hause umsetzen. Nach einer gründlichen Einweisung können Übungen z.B. mit einfachen Hilfsmitteln wie Kissen oder Decken, als instabile Unterlage, auch selbstständig durchgeführt werden.
- Auch bei einem Sensomotoriktraining für die Hände sollten die Übungen individuell und mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad aufgebaut werden. Feinmotorische Tätigkeiten wie Knöpfe schließen, Nähen, Sticken sollten weiter erledigt werden. Auch Hobbys, z.B. Basteln, Gitarre spielen, Klavier spielen etc. können hilfreich sein.
- Neben dem Erhalt der Feinmotorik, ist eine Kräftigung der Hände im gleichen Maße entscheidend. Mit z.B. einem Gummiring, Knete und oder Teig können die Hände trainiert werden. Druckübungen mit einem Tennisball/Igelball in einer Hand können ebenfalls unterstützen.
- Ergänzend kann regelmäßiges Cremen (Hinwendung, Pflege), z. B. Menthol, zur Symptomlinderung beitragen.

Bewegt gegen Krebs

Ein Gemeinschaftsprojekt von

Hessische Krebsgesellschaft e.V. [1]
Landessportbund Hessen e.V. [2]
uct Frankfurt – Marburg Universitäres Centrum für Tumorerkrankungen University Cancer Center [2]
Krankenhaus Nordwest [2]

Gefördert durch

Hessen – Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege [1]
Deutsche Krebshilfe – Helfen. Forschen. Informieren. [2]

bist kostbar