

Kraftaufbau nach Stammzelltransplantation

Kevin Vogel, BSc in Physiotherapy

Über mich

- 28 Jahre alt
- Physio
- Diplom 2014
- USB seit 2015
- Iso seit 2016

Übersicht

- Literatur
- Ziel / Literatur
- Trainingsinhalte
- Musterstundenplan
- Möglichkeiten
- Grenzen/keine Grenzen
- Fragen

Ziele

- Lebensqualität erhalten oder verbessern, in jedem Stadium des Patienten
- Lebensqualität ist abhängig von den Bedürfnissen der Patienten
- Ziele gemeinsam festlegen
- Realistische Ziele in kleinen Schritten

Literatur

- Wenig Literatur
- Vorhandene Literatur besagt:
 - Training vor/während/nach Stammzelltransplantation
 - Positive Einwirkung eines Kraft-/Ausdauertrainings
 - Positiver Einfluss auf die Lebensqualität
 - Positive Einwirkung von Ausdauertraining bei Fatigue-Syndrom
- Jedoch kein genaues Trainingsprogramm!

Wie belasten – Borg Skala



Modifizierte Borg-Skala	
0	Ruhe
1	Sehr leicht
2	Leicht
3	Mäßig
4	Etwas anstrengend
5	Anstrengend
6	
7	Sehr anstrengend
8	
9	Sehr, sehr anstrengend
10	Wie mein härtester Wettkampf

Wie oft belasten – Intensität

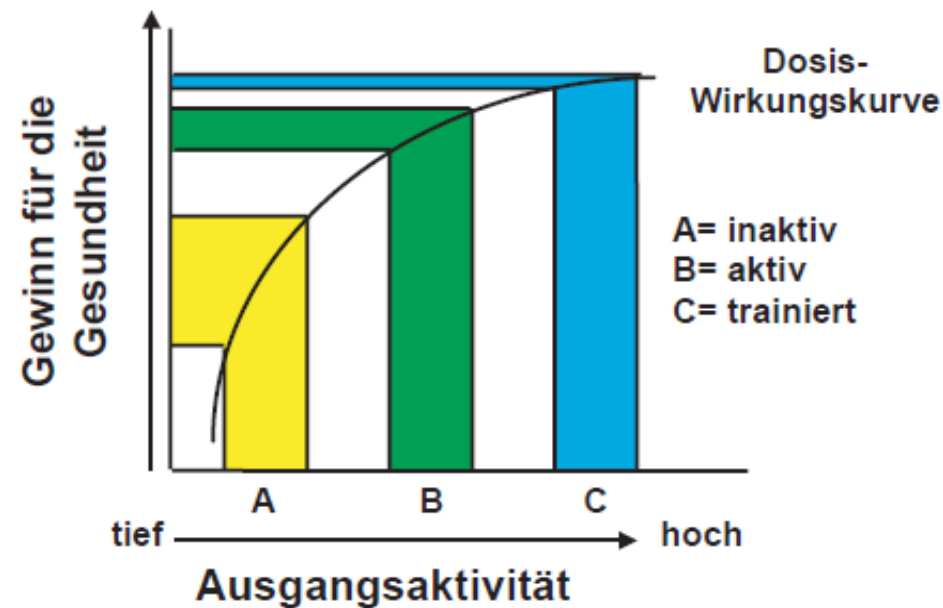
- Mindestens 3x pro Woche
- Jeweils min. 1h – muss nicht am Stück sein!!
- Insgesamt mindestens 3h pro Woche
- Ausdauer zählt ab 10‘
- Entsprechende Belastung auch beim Krafttraining

Trainingsinhalt

- Ausdauer
- Kraft
- Beweglichkeit
- Koordination/Geschicklichkeit
- Funktionell bezogen auf Aktivitäten des täglichen Lebens
- Heimprogramm

Die Dosis-Wirkungs-Beziehung

Inaktive gewinnen schon mit wenig körperlicher Aktivität viel für ihre Gesundheit



Quelle: nach Haskell, 1994

Musterstundenplan:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8-10	Velo			Velo			
10-12	ZEA			ZEA			
12-14	Velo			Velo			
14-16						Wanderung im Wald	
16-18			Theraband		Theraband		
18-20							
20-22							

Möglichkeiten

- Physiotherapie ambulant
- Gym/Kraftraum
- San Antonio Programm
- Velofahren
- Schnelles Gehen im Wald
- Gruppen (Krebsliga, Pro Senectute, Gsünder Basel, sonstige lokale Gruppen)
- Hantelübungen
- Theraband
-

keine Grenzen

- Keine Angst vor Bewegung
- Keine Angst vor Anstrengung
- Muskelkater ist nicht gefährlich
- Muskeln brauchen adäquate Belastung zum Kraft-/Ausdaueraufbau!
- Belastungssteigerung



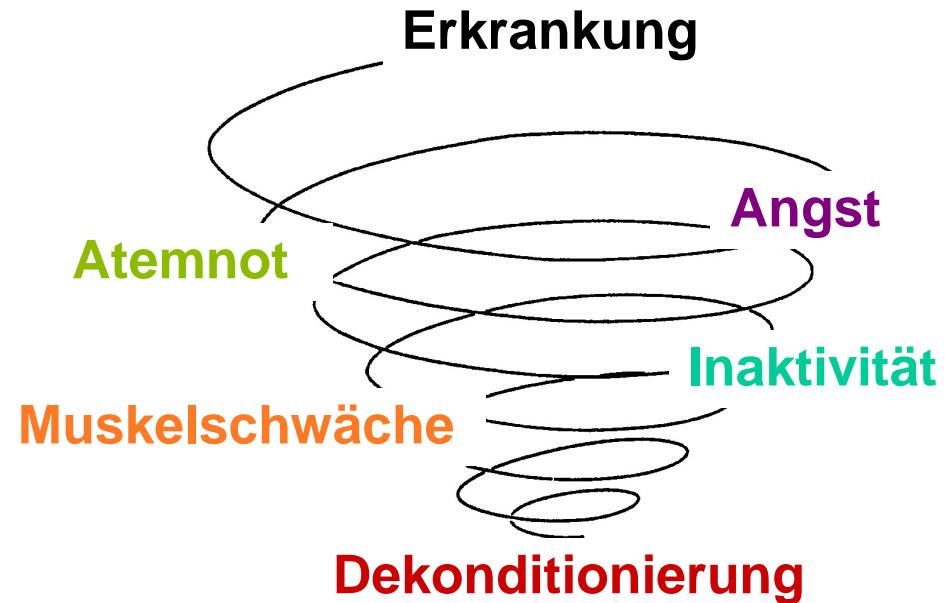
Mut zur Bewegung!

Grenzen

- Blutungsneigung/tiefe Thrombozyten $<10'000\text{g/l}$
- Schmerzen
- Schwindel und Kreislaufbeschwerden
- Fieber $>38.4^{\circ}\text{C}$
- Hämoglobin $<8\text{g/l}$
- Unkontrollierter hoher Blutdruck
- Starker Infekt

Nicht an die Grenze gehen, bedeutet:

- Erhalt der aktuellen Situation
- Dekonditionierung
 - Auf muskulärer Ebene
 - Auf Kreislaufebene
 - Auf pulmonaler Ebene
- Abwärtsspirale



Mut zur Bewegung!

Fragen?



Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit