

Allgemeine Informationen

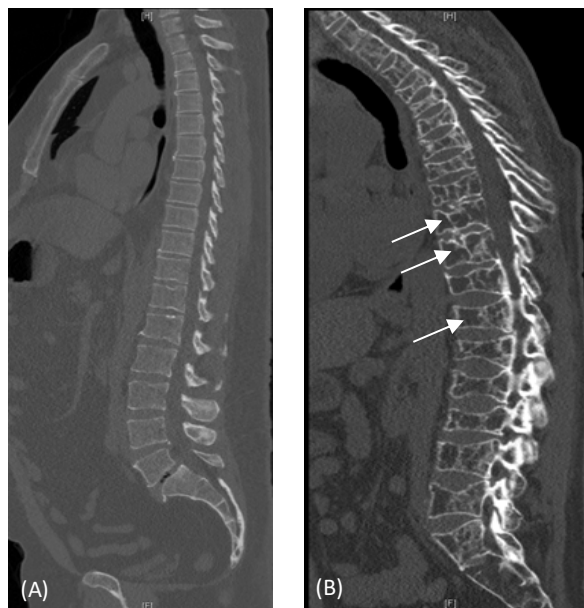
Allgemein bekannt ist, dass Sport sich positiv auf das Wohlbefinden und die körperliche Verfassung auswirkt. Bei Patienten mit einer Krebserkrankung hat sich gezeigt, dass eine regelmäßige Bewegung Symptome wie: starke Erschöpfung (Fatigue), therapiebedingte Schädigung von Nerven (Polyneuropathie) oder Nebenwirkungen der medikamentösen Therapie positiv beeinflussen kann. Diese vielen Vorteile möchten wir auch Patienten mit einem Multiplem Myelom ermöglichen.

Die Durchführung von gezieltem (Kraft)Training ist bei Myelompatienten durch die knöchernen Veränderungen jedoch erschwert. Dies liegt insbesondere daran, dass das Ausmaß des Knochenbefalls stark variiert. Unsicherheiten bestehen vor allem darin, welcher Trainingsumfang im Verlauf der Therapie möglich ist und was beachtet werden sollte. Dies betrifft Patienten selbst, aber auch die zuständigen Therapeuten.

Aus diesem Grund bieten wir eine Sportsprechstunde speziell für Myelompatienten an. Die Sportsprechstunde setzt sich aus einem interdisziplinären Team zusammen, das aus Ärzten und Therapeuten besteht, die vor Ort gemeinsam einen auf Sie angepassten Trainingsplan erstellen.

Was erwartet Sie bei uns?

Im Rahmen eines 60-minütigen Beratungsgespräch findet zunächst eine orthopädische Abklärung statt. Wir besprechen die CT-Bilder mit Ihnen, damit Sie einen Eindruck bekommen, welche Bewegungen möglich sind und welche vermieden werden sollten.



(A) Wirbelsäule ohne wesentliche Schädigung der Knochen
(B) Wirbelsäule mit ausgeprägtem Befall und Knocheninstabilität

Unter Berücksichtigung der knöchernen Veränderungen und Ihrer Leistungsfähigkeit wird anschließend ein Trainingsplan erstellt. Der Fokus liegt auf einem Krafttraining, das selbstständig zu Hause durchgeführt werden kann. Sollten während des Trainings Fragen oder Unsicherheiten auftreten, stehen wir Ihnen

weiterhin zur Verfügung. Zusätzlich besteht die Möglichkeit an einem separaten Termin durch unsere Sport- und Physiotherapeuten eine Einweisung in den Trainingsplan zu erhalten.

Wer kann teilnehmen?

Eine Teilnahme an unserem interdisziplinären Sportprogramm ist unabhängig von Ihrer momentanen körperlichen Leistungsfähigkeit möglich. Wie sportlich aktiv Sie vor der Diagnosestellung waren, ist ebenfalls nicht relevant. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen an Ihrem aktuellen sportlichen Ziel arbeiten. Es spielt keine Rolle, ob es sich um den Spaziergang am Nachmittag oder eine mehrtägige Radtour handelt.

Bei Interesse an der interdisziplinären Sportsprechstunde nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

Kontakt

GMMG-Studiengruppe
Am Universitätsklinikum Heidelberg
Frau Sarah Pignotti
Tel.: +49 6221 56 6585
E-Mail: sarah.pignotti@med.uni-heidelberg.de



NATIONALES ZENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
HEIDELBERG

getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Heidelberg
Thoraxklinik Heidelberg
Deutsche Krebshilfe

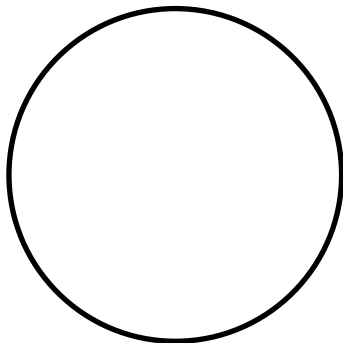




Prof. Dr. med. Ulrike Dapunt
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie



M.Sc. Marieke Burghardt
Sport- Bewegungswissenschaftlerin,
Physiotherapeutin



Sarah Pignotti
Casemanagement interdisziplinäre
Sportsprechstunde

Das Wichtigste in Kürze

- 60 Minuten Beratungsgespräch
- Orthopädische Beurteilung
- Besprechung Ihrer CT-Bilder
- Trainingsplan angepasst an individuelle knöcherne Veränderungen
- keine Voraussetzungen hinsichtlich körperlicher Leistungsfähigkeit



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG



**Interdisziplinäre
Sportsprechstunde**
am
Myelomzentrum Heidelberg