



Prof. Dr. med. Ulrike Dapunt

Fachärztin für Orthopädie
und Unfallchirurgie,
Leiterin der orthopädischen
Sportsprechstunde



Marieke Burghardt (M.Sc.)

Sport- und Bewegungs-
wissenschaftlerin,
Physiotherapeutin



Sarah Pignotti

Casemanagement



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

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



BEWEGUNG UND DAS MULTIPLE MYELOM: BERATUNGSANGEBOT AM NCT

Prof. Dr. med. Ulrike Dapunt,
Interview ([youtube.com](https://www.youtube.com))



ORTHOPÄDISCHE
SPORTSPRECHSTUNDE

MYELOMZENTRUM HEIDELBERG



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Allgemein bekannt ist, dass sich Sport positiv auf das Wohlbefinden und die körperliche Verfassung auswirkt. Bei Patienten mit einer Krebserkrankung hat sich gezeigt, dass eine regelmäßige Bewegung z. B. folgende häufige Symptome positiv beeinflussen kann:

- starke Erschöpfung (Fatigue)
- therapiebedingte Schädigung von Nerven (Polyneuropathie)
- Verlust der Muskelkraft

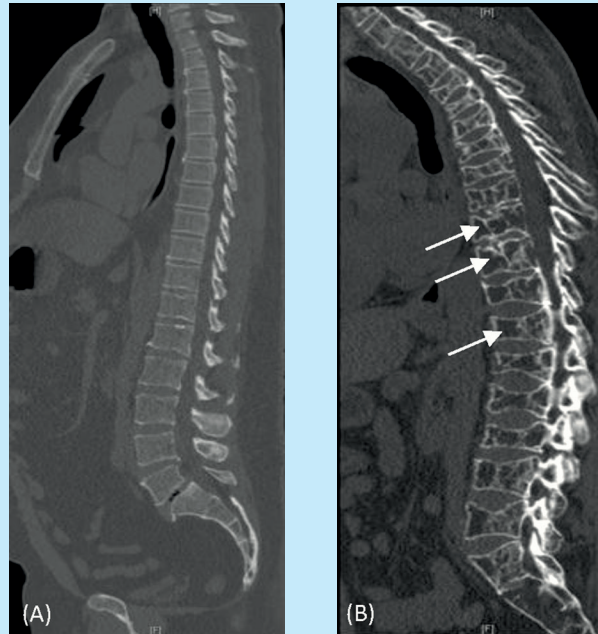
Diese Vorteile möchten wir auch Patienten mit einem Multiplen Myelom ermöglichen.

Die Durchführung von gezieltem (Kraft-)Training ist bei Myelompatienten durch die knöchernen Veränderungen 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 die Patienten selbst, aber auch die zuständigen Therapeuten.

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

WAS ERWARTET SIE BEI UNS?

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

WER KANN TEILNEHMEN?

Eine Teilnahme an unserem 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 orthopädischen Sportsprechstunde nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

KONTAKT

Orthopädische Sportsprechstunde GMMG-Studiengruppe

Myelomzentrum Heidelberg

Medizinische Klinik V

Universitätsklinikum Heidelberg

Frau Sarah Pignotti

Tel.: +49 6221 56 6585

E-Mail: osmm-termin.med5@med.uni-heidelberg.de



NATIONALES CENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
HEIDELBERG

getragen von:
Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Heidelberg
Thoraxklinik-Heidelberg
Deutsche Krebshilfe