

Webinar

In Bewegung – aktiv gegen Fatigue

Projekt „Wir.Gemeinsam – In Bewegung durch die Krise“
Deutschen Stiftung junge Erwachsene mit Krebs

M.Ed. Annelie Voland

AG Onkologische Sport- und Bewegungstherapie

Abteilung Medizinische Onkologie

Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT)

Universitätsklinikum Heidelberg

17.04.2020

Zentrum Rhein-Neckar

OnkoAktiv

Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Eine Initiative des NCT



NATIONALES CENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
HEIDELBERG

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

Fatigue ist nicht gleich Fatigue

Tumorfatigue

Chronisches
Müdigkeitssyndrom

CRF

Cancer- related Fatigue

Unwohlsein

Schwäche

Energieverlust

Konzentration

Nervensystem

Fehlregulation

Krankheit

CFS

Chronic- Fatigue Syndrom

Fatigue ist nicht gleich Fatigue

Häufigkeit: 90-100% aller
Tumorpatienten unter CHT

Häufigkeit: 10% der CRF-
Patienten

CRF

Unwohlsein

Schwäche

Energieverlust

Konzentration

Nervensystem

Fehlregulation

Krankheit

CFS

Fatigue ist nicht gleich Fatigue

Krebsbedingte Tumor-Fatigue (CRF)

- durch Krebstherapie bedingt
- Auftreten bei 90-100% der Patienten unter Chemotherapie
- Reguliert sich bei 80% der Patienten wieder!

Chronisches Fatigue Syndrom (CFS)

- Andauerndes Syndrom (> 1 Jahr)
- kann Schmerzen mitführen
- kann auch bei Krebspatienten auftreten (10%)
- Sport und Bewegung hilft nur bedingt!



Wie diagnostizieren wir Fatigue?

Kriterien der Fatigue- Koalition

- A1. Deutliche Müdigkeit, Energieverlust oder verstärktes Ruhebedürfnis, welches in keinem Verhältnis zu aktuellen Veränderungen des Aktivitätsniveaus steht.
- A2. Beschwerden allgemeiner Schwäche oder schwerer Glieder
- A3. Verminderte Fähigkeit zu Konzentration und Aufmerksamkeit
- A4. Verringerte(s) Motivation oder Interesse an Alltagsaktivitäten
- A5. Schlaflosigkeit oder vermehrter Schlaf
- A6. Schlaf wird nicht als erholsam und regenerierend erlebt
- A7. Notwendigkeit starker Anstrengung, um Inaktivität zu überwinden
- A8. Deutliche emotionale Reaktionen auf Fatigueproblematik (z. B. Traurigkeit, Frustration oder Reizbarkeit)
- A9. Durch Müdigkeit bedingte Schwierigkeiten, alltägliche Aufgaben zu erledigen
- A10. Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis
- A11. Mehrere Stunden anhaltendes Unwohlsein nach Anstrengung

Horneber, Markus; Fischer, Irene; Dimeo, Fernando; Ruffer, Jens Ulrich; Weis, Joachim
Tumor-assoziierte Fatigue: Epidemiologie, Pathogenese, Diagnostik und Therapie
cme Kompakt 2014 (1)

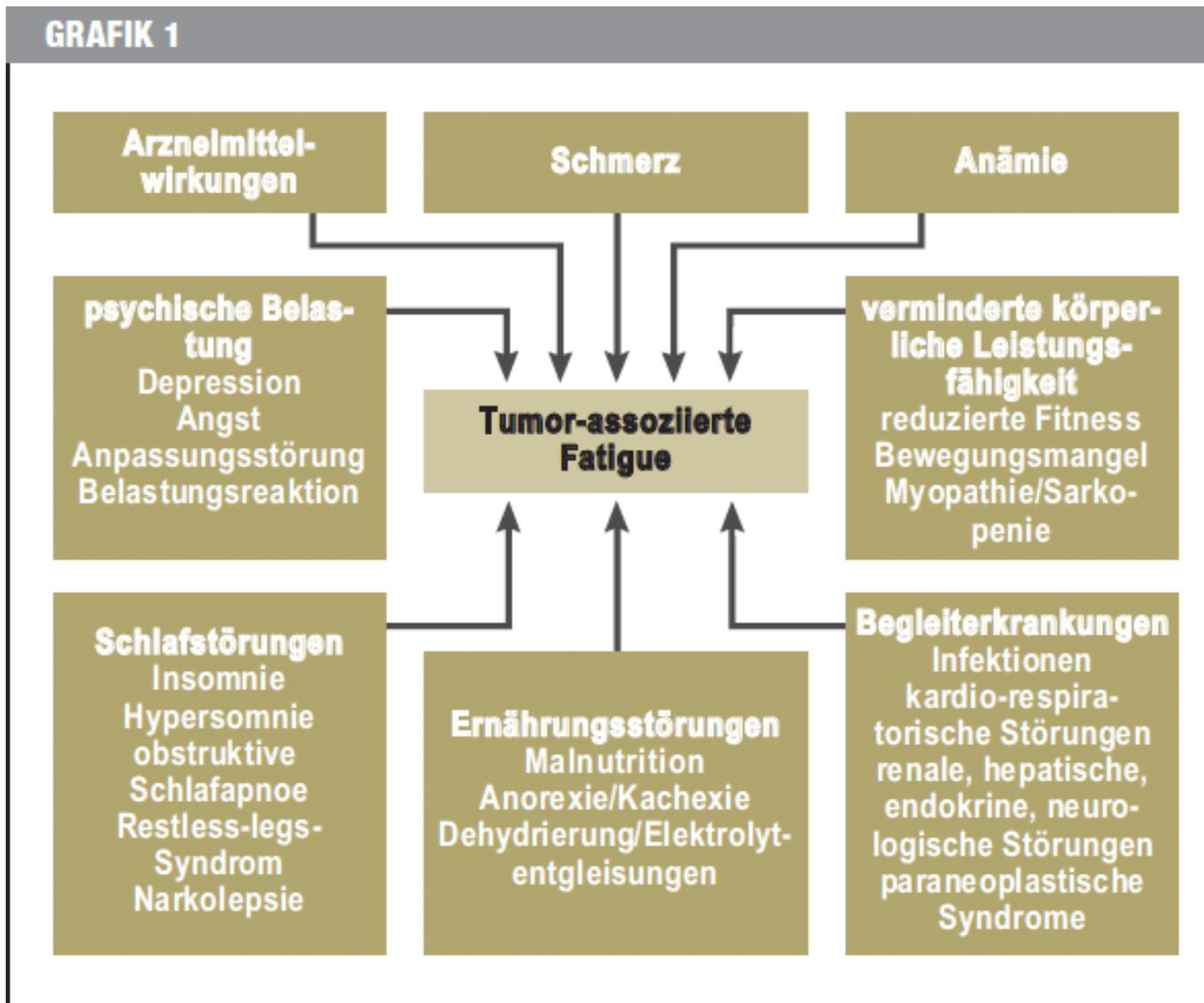
Genauer gesagt...

- **Inflammation**
- Anämien
- Hypothyroidism
- Serotonin- Dysregulation
- Veränderung des zellulären Metabolismus
- Neuroendokrine Dysfunktion (Cortisolüberschuss)

Dein Körper ist komplett aus der Balance geraten. Hab Nachsicht!



Genauer gesagt...



Wie sich Fatigue äußern kann

Körperlich

- Schwäche
- Erschöpfung
- Müdigkeit
- Inaktivität
- Unwohlsein
- Schlafprobleme

Geistig

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis

Emotional

- Angst
- Depressive Symptome
 - Trauer
 - Frustration
- Verringerte Motivation

Reduktion der Lebensqualität

Chronisch oder nicht chronisch?



Für die cancer- related Fatigue gibt es keine einheitliche Definition bezogen auf einen chronischen Verlauf.

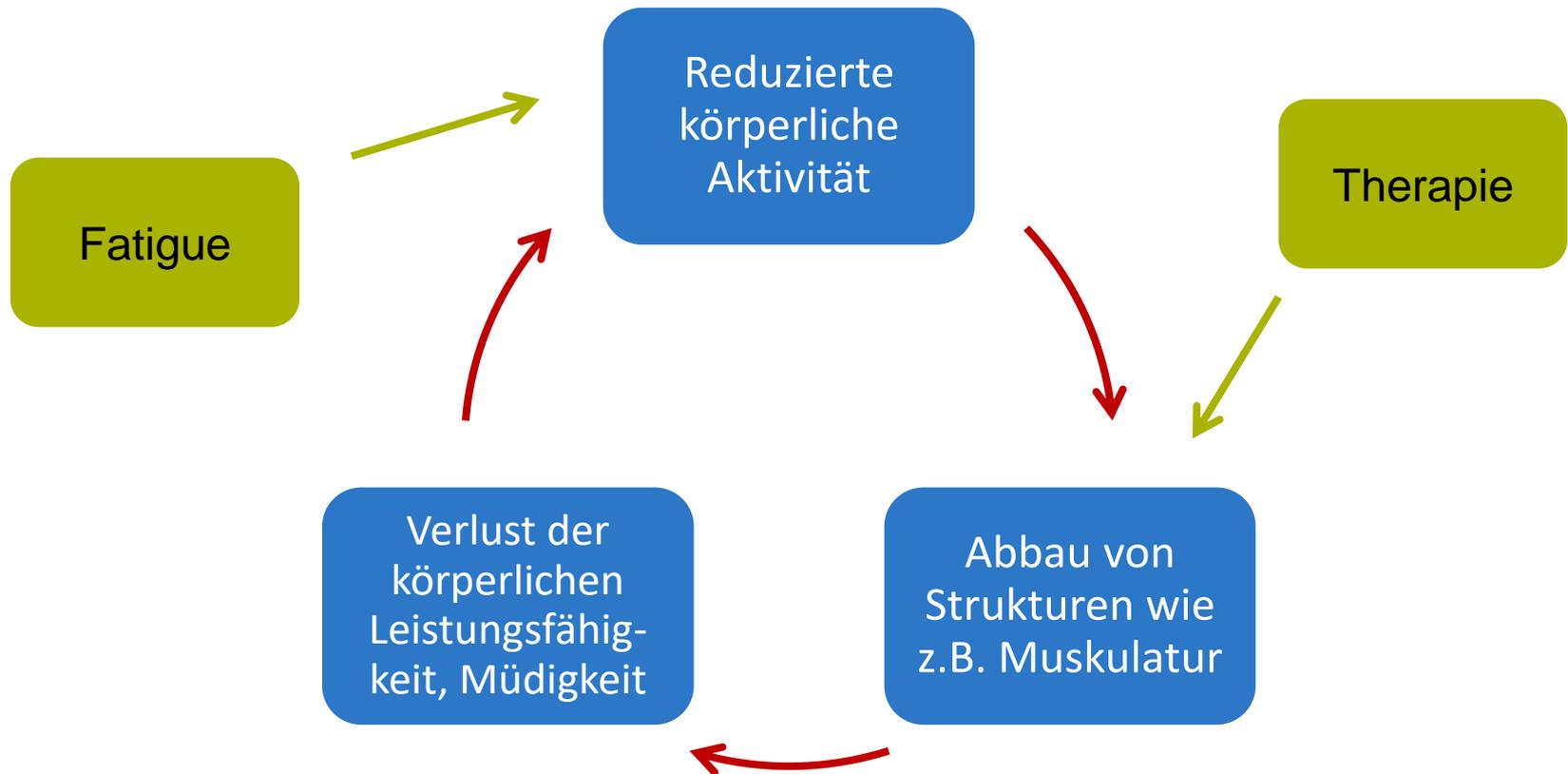


Wir merken uns:

Tumorfatigue
hat viele
Ursachen!

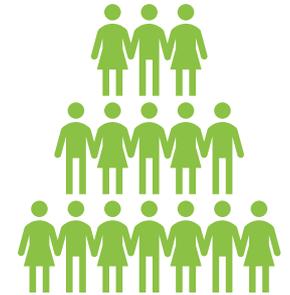
... und
Behandlungsmöglichkeiten

Teufelskreis Tumor- Fatigue: Liegen bleiben hilft nicht!



Bewegungstherapie & Tumorfatigue

- **Größter Evidenzbereich** der onkologischen Sport- und Bewegungstherapie mit 200 kontrollierten Studien
- **Sport- und Bewegungstherapie, als auch psychologische Behandlungsansätze** sind medikamentösen Behandlungen deutlich überlegen (3x wirksamer)!



Bewegung gegen Tumorfatigue?

Generelle Empfehlungen aus der Sporttherapie:

- 3x/Woche – mind. 30 Minuten moderater Ausdauersport
- 2x/ Woche Körperkrafttraining – 20 Minuten

Ein genauer Blick...

Effekte bei supervidierten Training deutlich sichtbar!

Ausdauertraining unter Strahlentherapie am effektivsten.

Dauer und Intensität: Über 30 Minuten im moderaten Bereich, 2-3x/ Woche

Trainingsumfang über mindestens 12 Wochen aufrechterhalten.

Beispiele für die Praxis

Ausdauertraining Krafttraining Koordination und Beweglichkeit

Beispiele siehe:

<https://cio.uk-koeln.de/leben-mit-krebs/bewegung/otthome/>

oder

<https://www.youtube.com/channel/UCn3xyh5bRn6N3tEq8guwHKw/videos>



- 3x/Woche – mind. 30 Minuten moderater Ausdauersport
- 2x/ Woche Körperkrafttraining – 20 Minuten

Meine Woche „Bewegung und Sport“

Illustratorin:
Anna Jordan

Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Walking an der frischen Luft 30 Minuten	Krafttraining Zuhause 5- 6 Übungen 10-12 Wdh. 2- 3 Sätze	Radfahren 45 Minuten	Krafttraining Zuhause 5- 6 Übungen 10-12 Wdh. 2- 3 Sätze	1,5 h zügig Spazieren an der frischen Luft

M.Ed. Annelie Voland – Netzwerk OnkoAktiv **Zwischendurch einen aktiven Lebensstil einführen/ aufrechterhalten!**



Meine Woche „Bewegung und Sport“

Illustratorin:
Anna Jordan

Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Walking an der frischen Luft 30 Minuten	Krafttraining Zuhause 5- 6 10-12 Wdh. 2- 3 Sätze	Radfahren 45 Minuten	Krafttraining Zuhause Übungen 10-12 Wdh. 2- 3 Sätze	1,5 h zügig in frischer Luft

Wir merken uns: Jede Aktivität zählt!

M.Ed. Annelie Voland – Netzwerk ÖkoAktiv **Zwischendurch einen aktiven Lebensstil einführen/ aufrechterhalten!**

Achtung Kontraindikationen!

Im Falle folgender Diagnosen oder Symptomen sollten Sie anstrengende körperliche Aktivität dringend vermeiden und Rücksprache mit Ihrem Arzt halten:

- nicht einstellbarer, instabiler Blutdruck (zu hoch oder zu niedrig)
- akute Blutungen oder starke Blutungsneigung
- **Schmerzen**
- niedriger Hämoglobin-Wert (unter 8g/dl Blut)
- **bis 24h nach der Gabe von Chemotherapeutika**
- **instabile und ärztlich nicht abgeklärte Knochenmetastasen**
- Fieber (über 38 °C)
- Infekte
- Thrombozyten unter 10.000/ μ l (zwischen 10.000/ μ l und 20.000/ μ l nur unter strenger Kontrolle eines erfahrenen Therapeuten)

Es ist nicht mehr wie zuvor!

Belastung messbar machen

- BORG- SKALA

RPE/RPD	Belastungsempfinden	Dyspnoeempfinden
6		
7	sehr sehr leicht	
8		
9	sehr leicht	
10		
11	leicht	gering
12		
13	etwas anstrengend	erheblich
14		
15	anstrengend	stark
16		
17	sehr schwer	sehr stark
18		
19	sehr sehr schwer	sehr sehr stark
20	zu stark, geht nicht mehr	

- Schrittzähler/ Pulsuhr



Es ist nicht mehr wie zuvor!

Belastung sichtbar machen

- **Das Energietagebuch**

Dauer: 1-2 Wochen

Ursachen finden

Neuplanung: Vermeidung von Unter- und Überforderung, Einplanung von Erholungsphasen und „schönen“ Aktivitäten.

Langsame Steigerung der Aktivitäten

Es ist nicht mehr wie zuvor!

Belastung sichtbar machen

Das Energietagebuch - Beispiel				
Uhrzeit	Tätigkeit	Energieaufwand	Erschöpfung	Bemerkungen/ Art der Erschöpfung
7.30	<i>Aufstehen, Duschen, etc.</i>	6	4	<i>fühle mich niedergeschlagen</i>
8.45	<i>Betten machen</i>	4	8	<i>körperlich</i>
10.15	<i>Einkaufen gehen</i>	8	7	<i>körperlich</i>
11.00	<i>Kurz hinlegen, ausruhen</i>	2	8	<i>entspannt</i>
12.30	<i>Kochen, Mittagessen</i>	6	5	<i>körperlich</i>
14.00	<i>Lesen, dann eingeschlafen</i>	3	4	<i>Konnte mich nicht konzentrieren</i>
16:00	<i>Mit Monika getroffen</i>	7	9	<i>Bin sehr müde, schlapp</i>
19:30	<i>Bettfertig gemacht, ins Bett gegangen</i>	4	10	<i>bin völlig fertig, traurig, weil ich nichts geschafft habe</i>

Ich habe mich heute überfordert unterfordert Ich werde morgen mehr tun weniger tun

FIBS Fatigue individuell bewältigen - Ein Selbstmanagementprogramm Folie 1_3

Es ist nicht mehr wie zuvor!

Multikausale Ursachen einbeziehen

- Aufgaben verteilen und Prioritäten setzen
- Psychoonkologische Unterstützung nutzen
(Multikausalität beachten!)
- Selbsthilfegruppen/ Austausch aufsuchen

Wir wollen plötzliche Energieeinbrüche vermeiden!

Zusammenfassung

nichtmedikamentöse Behandlung

TABELLE 1

Nichtmedikamentöse Behandlungen der CrF mit Evidenz aus systematischen Übersichtsarbeiten (SR), Metaanalysen (MA) oder randomisierten kontrollierten Studien (RCT)

Intervention	inhaltliche Gestaltung	Evidenz
Sport/Bewegung	mehrmals wöchentliches Ausdauer- und Krafttraining bei moderater Belastungsintensität, je 30–45 min., langsame Steigerung der Intensität, individuelle Anpassung der Übungen, fachkundige Anleitung wünschenswert (bei Krafttraining erforderlich)	SR/MA: (e70–e72) RCT: (e73, e74)
Psychoedukation, kognitive Verhaltenstherapie	gezielte Beratung/Information über CrF, Entlastung der Patienten, Identifikation adaptiver und maladaptiver Einstellungen, Abbau von Ängsten, Hilfen beim Umgang mit Stress und erlebten Belastungen, Förderung aktiver problemzentrierter Verarbeitungsstrategien, Erlernen von Kontrollmöglichkeiten	SR/MA: (e71, e75, e76) RCT: (e47, e77)
Aktivitäts- und Energiemanagement	Einteilen von Kräften, Aufgabenplanung, Einlegen von Pausen und Ruhephasen, Maßnahmen zur Gesundheitsförderung	SR/MA: (e76) RCT: (e48, e49)
Entspannungstechniken, Achtsamkeit	progressive Muskelrelaxation, achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)	RCT: (e78, e79)

Markus Horneber, Irene Fischer, Fernando Dimeo, Jens Ulrich Rüffer, Joachim Weis (2014). Tumor-assoziierte Fatigue Epidemiologie, Pathogenese, Diagnostik und Therapie. *Deutsches Ärzteblatt*, 111(1)

Fazit

Es gibt keine einfache Lösung!

Fatigue kann viele Ursachen haben...

**... und benötigt deshalb ganzheitliche
Behandlungsansätze.**

SUCHE DIR HILFE!

Wo kann ich mich hinwenden?

BEWEGUNG

Zentrum Rhein-Neckar

OnkoAktiv

Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Eine Initiative des NCT

<https://netzwerk-onkoaktiv.de>

**deutsche fatigue
gesellschaft**

<https://deutsche-fatigue-gesellschaft.de/>

M.Ed. Annelie Voland – Netzwerk OnkoAktiv

WISSEN



Projekt: „*Wir. Gemeinsam- In Bewegung durch die Krise*“ – Instagram Live

Wo kann ich mich hinwenden?

Angebote in ganz Deutschland nutzen!

VERHALTEN

ACHTSAMKEIT

Tumorsprechstunden

<https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/krebsberatungsgstellen/fatigue-sprechstunde>



Fatigue-Sprechstunden bieten wir in folgenden Krebsberatungsstellen an:

- Fatigue-Sprechstunde in der Krebsberatungsstelle Augsburg
- Fatigue-Sprechstunde in der Krebsberatungsstelle Bayreuth
- Fatigue-Sprechstunde in der Krebsberatungsstelle Ingolstadt
- Fatigue-Sprechstunde in der Krebsberatungsstelle Kempten-Allgäu
- Fatigue-Sprechstunde in der Krebsberatungsstelle Nürnberg
- Fatigue-Sprechstunde in der Krebsberatungsstelle München
- Fatigue-Sprechstunde in der Krebsberatungsstelle Passau
- Fatigue-Sprechstunde in der Krebsberatungsstelle Regensburg

M.Ed. Annelie Voland – Netzwerk OnkoAktiv

Fatigue- Kurse

Hamburg:

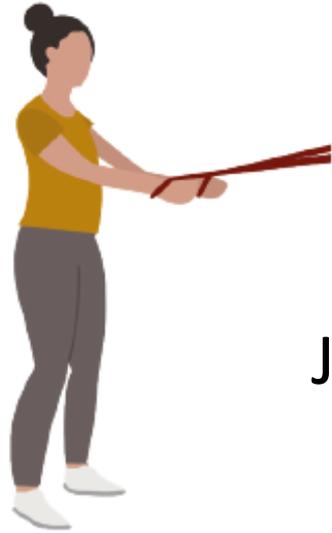
<https://krebshamburg.de/fatigue-individuell-bewaeltigen>

Berlin:

<https://www.berliner-krebsgesellschaft.de/leben-mit-krebs/kursprogramm/>

Kiel:

<https://www.krebsgesellschaft-sh.de/termin/fatigue-wege-aus-der-erschoepfung-kursangebot-in-kiel/>



Machst´e mit?

#inbewegungdurchdiekrise



Jeden Montag und Freitag 10:00 Uhr,
sowie jeden Mittwoch 19:00 Uhr

"Live- Sport"

auf Instagram mit der
Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs



Zentrum Rhein-Neckar

OnkoAktiv

Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Eine Initiative des NCT

Zeit für Eure Fragen!

Für weitere Fragen:

Annelie Voland

Netzwerk OnkoAktiv

www.netzwerk-onkoaktiv.de

annelie.voland@nct-heidelberg.de

M.Ed. Annelie Voland – Netzwerk OnkoAktiv



NATIONALES CENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
HEIDELBERG

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