Körperliches Training und Myelom

Dr. Karin Vonbank
Abt. Sport- und Leistungsmedizin
Klinik für Innere Medizin IV
Medizinische Universität Wien
www.trainingstherapie.at

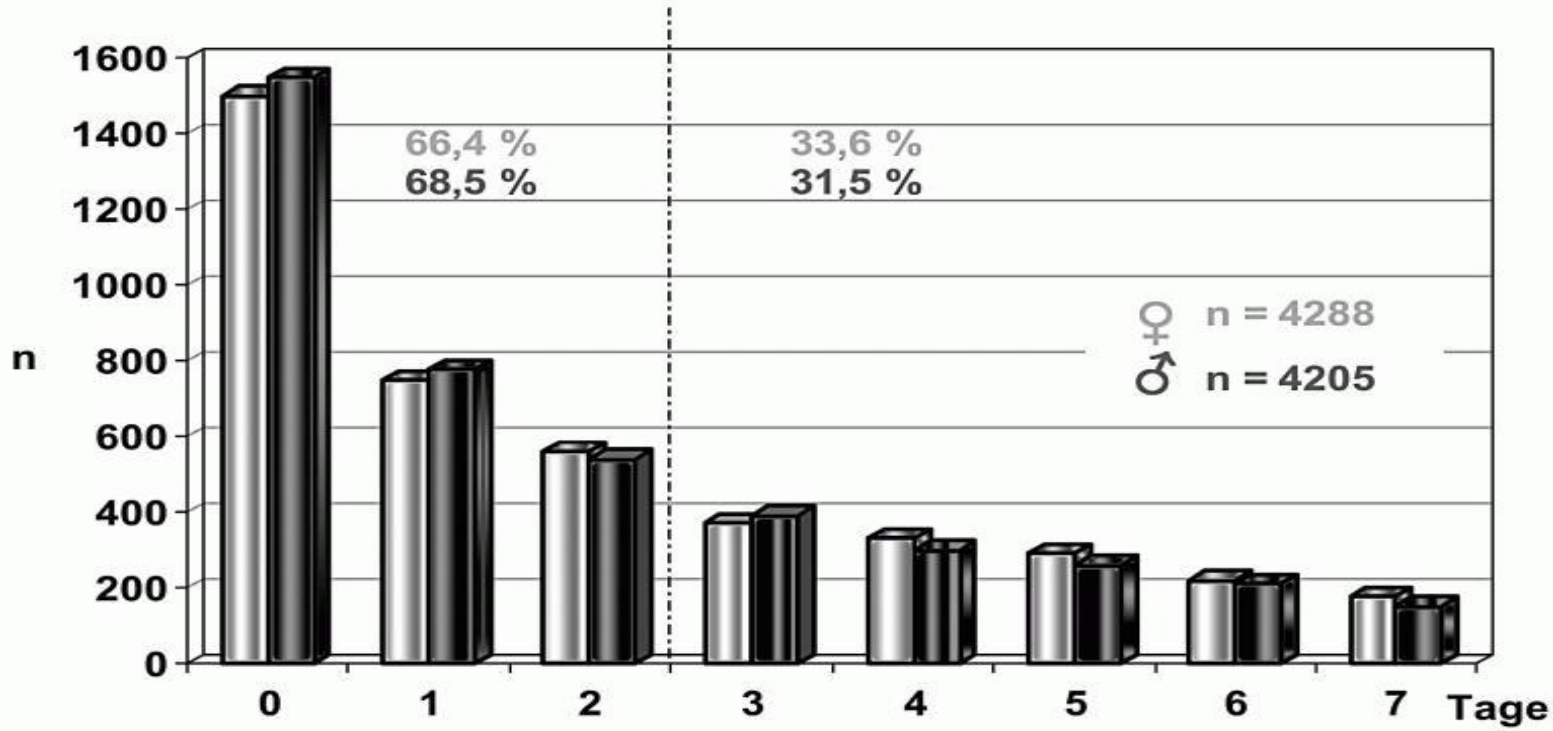
Bewegung bei chronischen Erkrankungen

FRÜHER.....

Patienten mit chronischen Erkrankungen müssen

sich schonen !

Bewegung.....*Heute*



	0	1	2	3	4	5	6	7
Frauen (%)	35,2	18,5	12,7	9,3	7,8	6,8	5,3	4,4
Männer (%)	36,5	19,6	12,4	9,8	7,0	5,9	5,1	3,6

Deibert P et al. Journal für Ernährungsmedizin 2005; 7 (1) (Ausgabe für Österreich): 14-21 ©

Multiples Myelom

- Körperliche Bewegung sinnvoll oder gefährlich ?

Training und Myelom

- Wenig wissenschaftliche Evidenz
- Beeinflussung der Lebensqualität
- Körperliche Bewegung nicht mit erhöhten Frakturrisiko verbunden

Was bewirkt Training?

- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Muskelaufbau
- Stabilisierung der Gelenke
- Stimuliert das Immunsystem
- Antidepressive Wirkung
- Erhöhung der Stressabwehr

Was bewirkt Training?

- Training beeinflusst nicht die Grunderkrankung !

Körperliche Aktivität nach OP/ bzw. Chemotherapie/ Radiatio

- Einschränkung der Lebensqualität aufgrund zahlreicher Nebenwirkungen

Müdigkeit

Gewichtszunahme/-verlust

Osteoporose

Übelkeit/Erbrechen

Muskelschwäche

Infektrisiko

Einfluss körperlicher Aktivität nach OP/ bzw. Chemotherapie/ Radiatio

- ✓ Reduktion der Gewichtszunahme unter Therapie
- ✓ Reduktion der Zahl der Tage mit starker Müdigkeit
- ✓ Verbesserung der Lebensqualität
- ✓ Verbesserung der psychischen Komponente
- ✓ Osteoporose- Prophylaxe
- ✓ Muskelaufbau

Was ist Training?

- Ausdauertraining

  z.B. Radfahren, Gehen, Laufen, Schwimmen

- Krafttraining

Ausdauertraining

- *Trainingsintensität*:

Trainingsherzfrequenz =

HF Ruhe + (Hfmax-HFRuhe) x L ± 5 Schläge/ min

Ausdauertraining

- *Trainingsumfang:*

✓ je nach Leistungsfähigkeit

✓ Mindestens 10 Minuten

✓ Steigerung alle 6 Wochen möglich

Ausdauertraining

Angemessenheit des Trainings:

LF (%)	*WNTZ (min)*	*Stufe*
<75	*30*	*1*
75-90	*45*	*2*
90-100	*60*	*3*
100-110	*75*	*4*
105-115	*90*	*5*
110-120	*105*	*6*

Ausdauertraining

- Trainingsumfang:

✓ Mindestens 2 Einheiten/Woche
✓ Optimal 3-4 Einheiten /Woche
✓ Nicht täglich

Krafttraining

- Training muss dem persönlichen Kraftniveau angepasst werden
- soll einen Stimulus für alle wesentlichen Muskelgruppen beeinhalten
- Die richtige Bewegungs-Technik muß erlernt werden, um Verletzungen vorzubeugen!

Krafttraining

- 8 - 10 Übungen

- ***<u>Häufigkeit:</u>***

  2 - 3 x pro Woche

- ***<u>Intensität:</u>***

  8 - 12 WH pro Satz

  10 - 15 WH pro Satz (sehr schwache oder ältere Personen),

  Gewicht so wählen, daß keine weitere WH mehr möglich ist

Training und Myelom

- Ist körperliche Aktivität sinnvoll ?

JA !