

Pressemitteilung

Salzammergut Klinikum Vöcklabruck: Trainingstherapie steigert Lebensqualität und verbessert Behandlungsergebnisse bei KrebspatientInnen

VÖCKLABRUCK. Regelmäßige körperliche Aktivität im Rahmen der (Nach-)Behandlung von Krebserkrankungen hat einen sehr positiven Effekt auf die Lebensqualität der betroffenen PatientInnen. Am Salzammergut Klinikum (SK) Vöcklabruck können OnkologiepatientInnen während der laufenden Behandlung daher neuerdings an einem speziellen strukturierten Bewegungsprogramm teilnehmen.

„Es ist wissenschaftlich mittlerweile vielfach erwiesen, dass sich unter Sport die Behandlungsergebnisse (Outcome) bei onkologischen Erkrankungen, das Wohlbefinden allgemein, die Knochendichte sowie auch Kraft und Funktion verbessern, sich die Verträglichkeit von Tumortherapien (z. B. Chemotherapie) erhöht und auch die Überlebensrate steigert“, bestätigt Onkologe Prim. Dr. Klaus Wilthoner, Leiter der Abteilung für Innere Medizin am Salzammergut Klinikum Vöcklabruck. Schon durch die minimalen Bewegungsempfehlungen der WHO* (*siehe unten*) reduzieren sich die Sterblichkeits- und die Rückfallrate bei vielen Krebserkrankungen signifikant – selbst wenn erst bei Beginn der Krebstherapie mit regelmäßigem Training begonnen wird. Leider erfüllen 60 bis 90 Prozent der onkologischen PatientInnen diese Empfehlungen nicht. Hier möchte das Team des Instituts für Physikalische Medizin und Rehabilitation (PMR) des Salzammergut Klinikums Vöcklabruck mit dem neuen Angebot gegensteuern.

„Unser Programm ist ein individuell abgestimmtes Training unter fachlicher Aufsicht und mit spezieller Rücksichtnahme auf die Erkrankung der Patientinnen und Patienten. Die Begleitung durch unsere Expertinnen und Experten ist essenziell, stellt die richtigen Voraussetzungen

sicher und soll dieser Patientengruppe quasi als ‚Startrampe‘ dienen, um sich auch nach dem Klinikaufenthalt zu Hause regelmäßig sinnvoll und auch sicher weiterzubewegen – der Gesundheit zuliebe“, erklärt OA Dr. Stefan Petritsch vom Institut für PMR.

Den größten Nutzen zeigt eine Kombination aus regelmäßigem Ausdauer- und Krafttraining sowie Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen. Das Programm am SK Vöcklabruck bietet hierfür eine medizinische Trainingstherapie (individuell abgestimmtes Kraft- und Ausdauertraining an den Geräten im Trainingsraum der PMR) und onkologische Sportgruppen (Nordic Walking, Zirkeltraining, Yoga, funktionelles Training etc.), in denen die PatientInnen verschiedene Trainingsmöglichkeiten/Übungen für zu Hause erlernen. Auf diese Weise sollen sie auch die Freude an der Bewegung (wieder-)entdecken ohne dabei über ihre persönliche Belastungsgrenze zu gehen.

**Bewegungsempfehlungen der WHO*

2,5 bis 5 Stunden wöchentlich moderate Bewegung oder 1 ¼ bis 2,5 Stunden intensives Training bzw. eine entsprechende Kombination aus beidem. Zudem Krafttraining der wichtigsten Muskelgruppen mind. 2 x/Woche, sowie Balance- und Gleichgewichtsübungen.

Vöcklabruck, am 18. August 2023

Bildtext 1: Prim. Dr. Klaus Wilthoner, Abteilung für Innere Medizin, Salzammergut Klinikum Vöcklabruck

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Bildtext 2: OA Dr. Stefan Petritsch, Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Salzammergut Klinikum Vöcklabruck

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Bildtext 3: Bewegung fördert das positive Outcome bei Krebserkrankungen

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Kurzfassung

Das Team des Instituts für Physikalische Medizin und Rehabilitation (PMR) am Salzammergut Klinikum Vöcklabruck bietet KrebspatientInnen im Rahmen einer laufenden Behandlung neuerdings ein spezielles strukturiertes Bewegungsprogramm. Denn regelmäßige körperliche Aktivität hat einen sehr positiven Effekt auf die Lebensqualität onkologischer PatientInnen, wie zahlreiche Studien beweisen. So reduziert Sport im Rahmen der (Nach-)Behandlung nicht nur die Rückfall- und Sterberate, sondern verbessert auch z. B.

- das Wohlbefinden und die Lebensqualität
- Fatigue (Erschöpfungszustände), Knochendichte, Kraft und Funktion
- die Verträglichkeit von Chemotherapie
- depressive Stimmungslagen.

Mit dem individuell abgestimmten Training im SK Vöcklabruck sollen KrebspatientInnen die eigenen Belastungsgrenzen kennenlernen und die Freude an der Bewegung entdecken. Die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining sowie Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen findet als medizinische Trainingstherapie sowie in onkologischen Sportgruppen unter fachlicher Aufsicht und Anleitung statt. Das Programm soll als „Startrampe“ dienen, um sich auch nach dem Klinikaufenthalt zu Hause regelmäßig weiterzubewegen – der Gesundheit zuliebe.

Rückfragen bitte an:

Wolfgang Baihuber

PR & Kommunikation, SK Bad Ischl. Gmunden. Vöcklabruck

E-Mail: wolfgang.baihuber@oog.at

Tel.: 05 055471-22250