

Ready? – Go! Pilotstudie

Bewegungsmangel ist eine häufige Begleiterscheinung der Krebstherapie und setzt sich in vielen Fällen auch nach Abschluss der Therapie fort. Muskelschwund und damit einhergehend eine verringerte Leistungsfähigkeit, sowohl im Alltag als auch im Sport, können daraus resultieren. Weitere Faktoren, etwa das chronische Erschöpfungssyndrom (Fatigue) oder Unsicherheit über die Möglichkeiten und Grenzen von Bewegung wirken sich zusätzlich negativ auf das Bewegungsverhalten aus.

Primäres Ziel der Ready? - Go! - Pilotstudie ist es, ehemalige Patient:innen im Alter zwischen 18 und 39 Jahren möglichst zeitnah nach Abschluss einer onkologischen Therapie den Einstieg in ein individuelles, wissenschaftlich fundiertes Bewegungsprogramm zu ermöglichen. Überdies hinaus soll den Teilnehmer:innen Hilfestellung vermittelt werden, eine Aktivität wieder aufzunehmen, aufrechtzuerhalten und langfristig in ihrer jeweiligen Alltagssituation zu verankern.

Die Teilnahme am Bewegungsprogramm kann entweder im Rahmen einer Trainingsgruppe in Kliniknähe zum UKE, oder in Eigenregie unter regelmäßiger Anleitung, Rücksprache und Kontrolle durch Fachpersonal erfolgen. Teilnehmer:innen können einen „Buddy“ (Trainingspartner aus Freundeskreis, Familie, etc.) bestimmen, der ebenfalls am Programm teilnimmt.

Regelmäßige Messungen sollen die Adaptation der Leistungsfähigkeit an das Training überprüfen und eine zeitnahe Anpassung des Trainingsprogramms ermöglichen. Das Programm vor Ort wird über einen Zeitraum von 18 Wochen (5 Monate) an einem Termin pro Woche (entsprechend maximal 18 Trainingseinheiten möglich) durchgeführt und durch qualifiziertes Personal überwacht. Die Teilnahme an mindestens 50% der Termine (entspricht neun Terminen) wird erwartet. Die Kontrolle des Trainings in Eigenregie erfolgt gemeinsam mit den körperliche Untersuchungen im 6-Wochen-Rhythmus.

Bei Interesse melden Sie sich gerne unverbindlich unter s.elmers@uke.de oder unter der 040/7410-52624.