

AM BALL BLEIBEN

Ein neues Therapiekonzept motiviert Kinder und Jugendliche zum Training.

Bewegung ist für krebserkrankte Kinder und Jugendliche, die eine Stammzelltransplantation erhalten, enorm wichtig. **Durch regelmäßiges Training lassen sich Muskeln erhalten, die Atemfunktion bleibt stabil, und Immobilität wird vermieden.** Physiotherapie gehört deshalb seit langem fest zur begleitenden Therapie. Das Problem: Wenn Kinder in der Stammzelltransplantationseinheit schwächer werden, schwindet mit der Energie und möglichen Nebenwirkungen oft die Lust an der Bewegung. Auch das Patientenzimmer animiert nicht in dem Maße zur körperlichen Aktivität wie die gewohnte Umwelt. **Der Impuls zur Bewegung geht ein Stück weit gegen den Instinkt** – ist man es doch gewohnt, sich ins Bett zu legen, wenn man sich nicht wohl fühlt. Sportliche Betätigung erscheint zu anstrengend, die körperliche Aktivität schläft manchmal sogar ganz ein – mit fatalen Folgen.

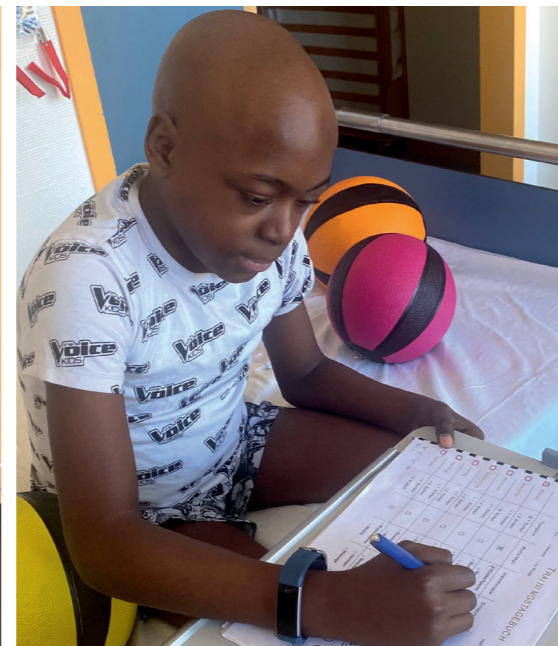
„Im Unterschied zu Erwachsenen fällt es Kindern und Jugendlichen schwer, sich durch vernünftige Begründungen motivieren zu lassen“, erklärt Tobias Giebler, der seit 2014 als Physiotherapeut am Therapiezentrum in unterschiedlichen Abteilungen der Universitätsklinik beschäftigt ist.

Der 34-Jährige hat in den letzten Monaten zusammen mit einem kleinen Team ein strukturiertes Programm entwickelt, das junge Patientinnen und Patienten zum Durchhalten motivieren möchte.

Ihr Ziel: Die Kinder sollen nach der Transplantation möglichst schnell und unbeschwert wieder am Leben teilhaben können.

Aktuell wird das Programm als Forschungsprojekt an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Tübingen durchgeführt.

Physiotherapie bei krebserkrankten Kindern und Jugendlichen ruht auf **drei Säulen: auf Ausdauertraining, Atemübungen und der Förderung der Entspannungsfähigkeit.** Motivationsschwierigkeiten gibt es insbesondere bei der Ausdauer. An dieser Säule setzt das Programm an. Bisher arbeiten die Physiotherapeutinnen und -therapeuten im Haus mit frei zusammengestellten Übungen und Therapiegeräten. Die Auswahl der Therapieinhalte geschieht täglich. Studien und Empfehlungen, wie die Kinder und Jugendlichen diese Zeit mit möglichst geringem funktionellem Defizit überstehen, gibt es nur wenige. Genau daran soll sich nun etwas ändern.



„Das Training hilft mir dabei, wach zu bleiben. Ich bin oft müde. Ich will auf jeden Fall zuhause weitermachen.“ Joshua, Patient

Tobias Giebler machte sich zunächst auf die Suche nach kindgerechten Therapiegeräten: „Ich wollte etwas, mit dem wir die Kinder spielerisch abholen können – Geräte, die animieren und im Idealfall gleich mehrere Trainingsfunktionen erfüllen.“ Zwei Geräte entsprachen seinen Erwartungen perfekt: Medizinball und Trampolin.

„Wenn ein Ball auf mich zufliegt, dann reagiere ich automatisch, indem ich ihn fange“, erklärt Tobias Giebler seine Wahl. Beim Fangen geht die Aktion nicht vom Kind aus, es wird zunächst nur eine Reaktion verlangt.

Das Kind ist gefordert, sich zu konzentrieren. Die Anstrengung und das Unwohlsein bleiben im Hintergrund.



Joshua mit Physiotherapeut Tobias Giebler beim Bewegungstraining.

Das senkt die Hemmschwelle erheblich. Beim Trampolin verhält es sich ähnlich. Auch hier macht das Gerät den Anfang – der Netzboden schwingt unter den Füßen des Kindes, das sich instinktiv entgegenstemmt – und springt. Auch im Blick auf den Trainingseffekt überzeugen die Geräte: Am Trampolin können Ausdauer und Beinmuskulatur trainiert werden, es sind aber auch stabilisierende und koordinative Fähigkeiten des gesamten Körpers gefragt. Mit dem Medizinball werden primär die Arm- und Rumpfmuskulatur gefördert – das perfekte Ganzkörpertraining also.

Geräte alleine reichen allerdings nicht aus, um Kinder in dieser besonderen Situation zu motivieren. Neben den Therapeuten und Eltern kann hier vor allem Struktur helfen. In der aktuellen Studie setzt das Training bereits einige Tage vor der Stammzelltransplantation ein. „Wenn die Kinder mit dem Ball und Trampolin vertraut sind, kann ich sie leichter in der Aktivität halten“, lautet Tobias Gieblers Erfahrung. Damit ist eine weitere Hürde auf dem Weg zum dauerhaften Training ausgeräumt. Zusätzlich zum subjektiven Empfinden unterstützt eine Pulsuhr die Intensität des Trainings. Als weitere Motivation bekommen die jungen Patientinnen und Patienten ein **Trainingstagebuch**, in dem sie täglich ihre Ergebnisse und Werte notieren können. Die ersten Seiten sind schnell gefüllt. Das spornt an zum Weitermachen – auch wenn man sich körperlich in einer Grenzsituation befindet.



Am Ball bleiben

→ „Meistens gibt es Tage, an denen Physio nicht möglich ist“, bemerkt Tobias Giebler, „aber die Routine und das Umfeld können dabei helfen, diese Zeit möglichst kurz zu halten.“

Die Vorteile des regelmäßigen Trainings sind groß: Der Muskelverfall während der Therapiezeit lässt sich zwar nicht ganz verhindern, fällt jedoch deutlich geringer aus als ohne regelmäßiges Training. Studien bei Erwachsenen zeigen zudem, dass Patienten, die ihre Ausdauer trainieren, seltener von Nebenwirkungen berichten. Dazu kommt, dass Bewegung die Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn anregt und damit die Laune hebt. Oft strahlen die Kinder, wenn ein Therapeut ins Zimmer kommt, weil sie wissen, dass es gleich aufs Trampolin geht. Spätestens wenn die Anstrengung überwunden ist, zeigt sich eine Zufriedenheit bei den Kindern und Jugendlichen.

Das Team



Therapeutische Intervention:
Tobias Giebler
Physiotherapeut

in Zusammenarbeit
mit dem pädiatrischen Team
des Therapiecenters



Wissenschaftliche Begleitung /
Projektmanagement:
Dr. Karin Cabanillas Stanchi



Studienleitung:
PD Dr. Michaela Döring
Oberärztin Kinder-Hämatologie
und -Onkologie,
Psychoonkologin,
Sportpsychologin

Auch für die Physiotherapie selbst hat die Studie einen Vorteil: Die Wirkungsweise ihrer Arbeit mit Kindern ist kaum untersucht. Die Studie füllt hier eine Lücke. So schenkt das Trainingsprogramm nicht nur Kindern Kraft, es stärkt auch den Therapeutinnen und Therapeuten den Rücken.

Dieses neue und spannende Projekt wird vom Förderverein für krebskranke Kinder Tübingen e.V. finanziert und unterstützt, was für uns eine große persönliche Motivation ist.

Herzlichen Dank an den Förderverein!

Text: Angelika Brunke / Fotos: Michaela Döring

Die Studie

- **Fit & am Ball bleiben** – Ein strukturiertes therapeutisches Bewegungsprogramm für pädiatrische Patienten zwischen dem 6. und 22. Lebensjahr begleitend zu allogener und autologer Stammzelltransplantation.
- Dauer: Januar 2021 - Juni 2023
- 40 Kinder und Jugendliche in der Therapiegruppe
+ 40 Kinder und Jugendliche in der Kontrollgruppe
- Die Wirkung wird in insgesamt acht Tests an den Tagen vor Stammzelltransplantation, kurz nach Engraftment, Tag +30, +60, +100, +150, +200 und +365 geprüft.

„Joshua ist glücklich, wenn er auf dem Trampolin steht und mit dem Ball spielt. Ich spüre, dass ihm das gut tut.“ Henry Ottuh “