

Übungen zur Vorbeugung möglicher Folgen einer Chemotherapie

Physiotherapie
Sekretariat
Direkt +41 56 486 39 93
move@ksb.ch

Liebe Patientin, lieber Patient

Die Chemotherapie kann wegen möglichen Nervenschädigungen Auswirkungen auf die Wahrnehmung in den Händen und Füßen, das Gleichgewicht und die Koordination haben. Verschiedene Übungen können Sie dabei unterstützen mögliche Nebenwirkungen vorzubeugen oder zu lindern. Zum Einstieg empfehlen wir Ihnen einen kurzen Selbsttest, den 4-Stage Balance Test. Dieser wird nachfolgend erklärt. In wissenschaftlichen Studien konnte gezeigt werden, dass ein regelmässiges Training zu einer Reduktion von Schmerzen und Missempfindungen führt und vor stärkeren Einschränkungen schützen kann. Insbesondere, wenn bereits mit Beginn der Chemotherapie damit begonnen wird.⁽¹⁾

4-Stage Balance Test (Übungen 1 bis 4)

Versuchen Sie jede Position der nachfolgenden Übungen 1 bis 4 für 10 Sekunden mit offenen Augen zu halten. Stoppen Sie die Zeit, wenn die Position nicht mehr ausgeführt werden kann oder Sie sich festhalten müssen. Notieren Sie sich jeweils die erreichten Sekunden pro Position. Führen Sie die Übungen zur Sicherheit in der Nähe eines Stuhls oder Tisches aus, damit Sie sich bei Unsicherheiten festhalten können.

Auswertung (Übungen 1 bis 4)

Maximal sind 10 Sekunden pro Übung erreichbar, insgesamt sind maximal 40 Sekunden für die Übungen 1 bis 4 erreichbar. Der Grenzwert liegt bei 30 Sekunden.

Bei weniger als 30 Sekunden besteht eine erhöhte Sturzgefahr. In diesem Fall empfehlen wir Ihnen in die Physiotherapie zu kommen, damit wir für Sie einen individuellen Trainingsplan erstellen können.

Video zu den Übungen

Sie können die nachfolgenden Übungen unter rechtsstehendem QR-Code oder über **diesen Link** auch als Video ansehen:



Haben Sie noch Fragen?

Gerne stehen Ihnen die Mitarbeitenden der Physiotherapie zur Verfügung.

Gute Besserung wünscht Ihnen Ihr Behandlungsteam!

Mit diesen vier Übungen absolvieren Sie den 4-Stage Balance Test:

1

Parallelstand

Stehen Sie so, dass die Füße eng neben einander stehen. 10 Sekunden mit offenen Augen.



2

Semitandemstand

Stehen Sie aufrecht, die Füße so nebeneinander, dass ein Fuss mit halber Länge neben dem anderen steht. Das Gewicht ist gleichmässig auf beide Füße verteilt. Die Arme hängen entspannt neben dem Körper. 10 Sekunden mit offenen Augen.



3

Tandemstand

Setzen Sie einen Fuss direkt vor den anderen, so dass Sie auf einer Linie stehen. Schauen Sie nach vorne, und halten Sie das Gleichgewicht. 10 Sekunden mit offenen Augen.



4

Einbeinstand

Stehen Sie auf einem Bein, und lassen Sie die Arme locker hängen. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung und auf eine gleichmässige Gewichtsverteilung auf dem Fuss. 10 Sekunden mit offenen Augen.



Übungen fürs Gleichgewicht und die Koordination

Auch wenn Sie zurzeit keine Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht verspüren, können Sie gerne einen Termin in der Physiotherapie vereinbaren, damit für Sie ein individueller Trainingsplan erstellt werden kann. Ist dies für Sie aktuell nicht möglich, sind nachfolgend

Beispiele zur Selbsttherapie erklärt. Neben diesen Übungen haben sich auch Qi Gong, Yoga, Nordic Walking oder regelmässig spazieren gehen, als hilfreich erwiesen. Mit folgenden Übungen stärken Sie das Gleichgewicht und die Koordination:

1

Einbeinstand

Stehen Sie auf einem Bein, und lassen Sie die Arme locker hängen. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung und auf eine gleichmässige Gewichtsverteilung auf dem Fuss. Versuchen Sie die Position für 30 Sekunden zu halten. Anschliessend mit dem anderen Bein versuchen.

Steigerung: Einbeinstand auf instabiler Unterstützungsfläche (z.B. Schaumstoffmatte oder gefaltetem Frotteetuch).



2

Seiltänzer oder Seiltänzerin

Stellen Sie sich vor, Sie tanzen auf einem Seil. Setzen Sie einen Fuss nach dem andern langsam mit den Fersen vorneweg auf den Boden und versuchen Sie das Gleichgewicht zu behalten.

Steigerung: Die selbe Übung mit Anheben der Knie oder rückwärtsgehend versuchen.



3

Zehen-Fersen-Stand

Stehen Sie aufrecht und gleichmässig auf beiden Beinen und lassen Sie die Arme locker hängen. Verlagern Sie Ihr Gewicht von den Fersen auf die Zehen sodass sich die Fersen vom Boden lösen. Senken Sie anschliessend die Fersen wieder und verlagern Ihr Gewicht auf die Fersen sodass sie die Vorfüsse vom Boden abheben. Versuchen Sie so 10 x langsam hin und her zu wippen.



Übungen für die Stimulierung der Nervenfasern

Sensorische Symptome wie Kribbeln, Brennen oder Ameisenlaufen in Händen und Füßen können sehr belastend sein. Nervenfasern können sich teilweise von einer Schädigung erholen. Dies ist ein langwieriger Prozess. Um einer Schädigung vorzubeugen oder die Regeneration zu unterstützen, können Sie die Nervenfasern stimulieren.

Zum Beispiel, wie auf dem Bild mit einem Igelball, oder Hände und Füße in einer Schüssel mit trockenen Linsen, Reis, Erbsen, Kies oder Ähnlichem bewegen. Wir bitten Sie folgende Übungen mit dem Igelball nicht am Tag der Chemotherapie durchzuführen. Mit folgenden Übungen können Sie die Nervenfasern stimulieren:

1

Igelballmassage Füße und Zehen

Zur Vorbeugung oder wenn Sie Schmerzen, Missempfindungen oder Sensibilitätsstörungen an den Füßen und Zehen haben, kann eine Igelballmassage helfen. Bewegen Sie dazu den Fuss täglich je Seite mindestens 5 Minuten mit wenig Druck über den Igelball, sodass die Fusssohle angenehm massiert wird. Alternativ kann der Fuss auch mit einem Waschlappen oder mit einer Bürste stimuliert werden.



2

Igelballmassage Hände und Finger

Zur Vorbeugung oder wenn Sie Schmerzen, Missempfindungen oder Sensibilitätsstörungen an den Händen und Finger haben, kann eine Igelballmassage helfen. Bewegen Sie dazu den Igelball mit wenig Druck täglich je Seite mindestens 5 Minuten über die Hände und Finger, sodass diese angenehm massiert werden. Alternativ können die Hände und die Finger auch mit einem Waschlappen oder mit einer Bürste stimuliert werden. Bei anhaltenden Beschwerden oder Schwierigkeiten bei alltäglichen Aktivitäten mit den Händen könnte auch Ergotherapie hilfreich sein.

