PhysioConcept Rekert

Physiotherapie und
med. Trainingstherapie

Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT®)

Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie OTT

UNIKLINIK KÖLN

PhysioConcept Rekert
Physiotherapie und
med. Trainingstherapie

Vorstellung

Zu meiner Person	Nina Rekert Physiotherapeutin und Praxisinhaberin PhysioConcept Rekert in Hüllhorst seit 2017 OTT®-Therapeutin
Zu meiner Praxis	neunköpfiges Team aus Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Rezeptionsfachkräften Fachbereiche Onkologie und Orthopädie, Trainingstherapie
Zertifiziert durch	OnkoAktiv e.V. am NCT Heidelberg (PD Dr. Joachim Wiskemann)
	Uniklinik Köln OTT® (Prof. Dr. Freerk Baumann)

OnkoAktiv
Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Eine Initiative des NCT

Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie
OTT

Zahlen, Daten und Fakten zur OTT®

Entwickelt in wissenschaftlicher Kooperation im CIO Köln an der Uniklinik Köln (unter Prof. Dr. Freerk Baumann) und seit 2010 durch die AG Onkologische Bewegungsmedizin

Über 700 randomisierte und kontrollierte Studien belegen den Effekt der OTT® bei onkologischen Patient*innen

Die Evidenz bildet sich in mehreren S3-Leitlinien ab (u.a. S3 LL Supportive Therapie bei onkologischen Patient*innen)

Eine eigene S3-Leitlinie „Bewegungstherapie in der Onkologie“ ist innerhalb der Deutschen Krebsgesellschaft in Umsetzung

Seit 2015 werden Physiotherapeut*innen und Sportwissenschaftler*innen zu OTT®-Therapeut*innen weitergebildet

Das OTT®-Konzept

PhysioConcept Rekert
Physiotherapie und
med. Trainingstherapie

Teilnahmevoraussetzungen an der OTT®

Das OTT®-Konzept

4 Hauptzielgruppen

1) Patienten während der medizinischen Therapie in der ambulanten Versorgung
2) Patienten in der Nachsorge mit anhaltenden Nebenwirkungen
3) Krebspatienten mit chronischem Krankheitsverlauf
4) Patienten vor Beginn der medizinischen Therapie

Keine Einschränkung bezüglich der Krebsentität gegeben.

Die drei Bereiche der OTT ®

Prähabilitation

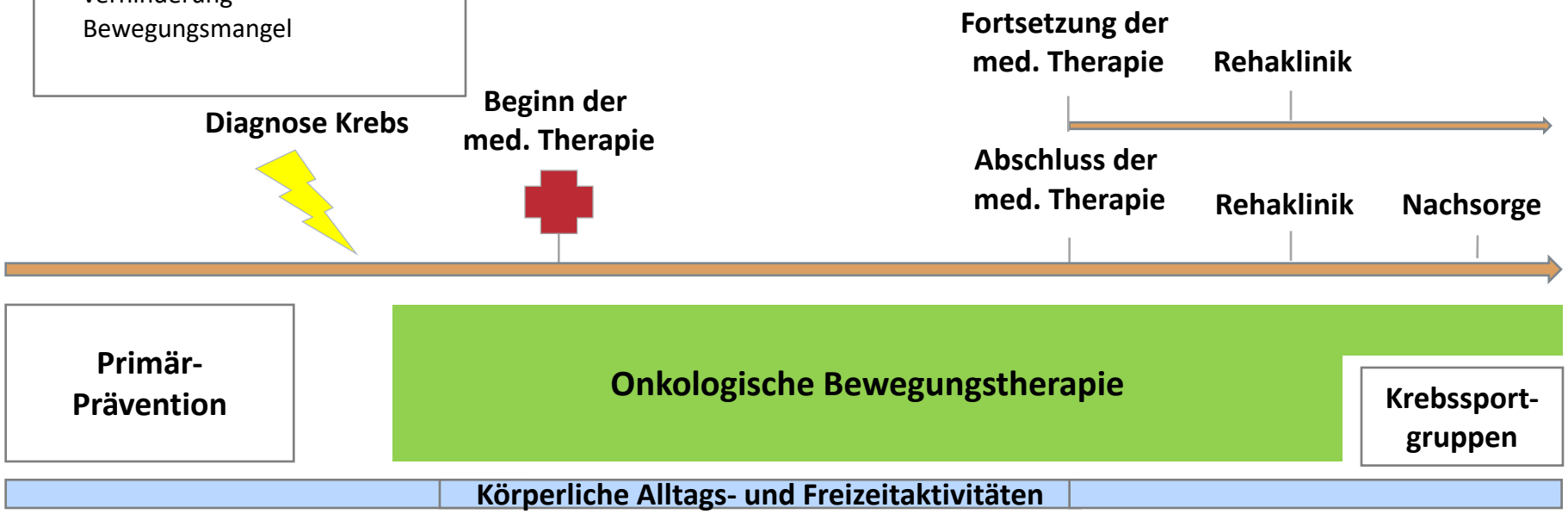
Ziele:
- Verbesserung psycho- physischer Stabilität
- Risikoreduktion med. Nebenwirkung / Komplikationen
- Verbesserter med. Therapieerfolg (Outcome)
- Verhinderung Bewegungsmangel

Während der medizinischen Therapie

Ziele:
- Verhinderung und Reduktion von:
  - Fatigue
  - Kachexie
  - Polyneuropathie
  - Schlafstörungen
  - Lymphödem
  - Harninkontinenz
  - etc.
- Verhinderung Bewegungsmangel

Reha / Nachsorge

Ziele:
- Wiederherstellung bei anhaltenden Defiziten / Einschränkungen
- Psycho-physische Stabilisierung bei chronischer Krebserkrankung
- Verhinderung Bewegungsmangel



FT Baumann 2020, eigene Darstellung

PhysioConcept Rekert
Physiotherapie und
med. Trainingstherapie

Allgemeine Ziele der OTT®

Während der medizinischen Therapie	In der Nachsorge
- Vorrangig Erhalt der Leistungsfähigkeit - Vermeidung bzw. Reduktion erkrankungs- und therapiebedingter Nebenwirkungen	- Verbesserung der Leistungsfähigkeit - Reduktion noch bestehender Nebenwirkungen und Beeinträchtigungen

PhysioConcept Rekert
Physiotherapie und
med. Trainingstherapie

Ein- und Ausschlusskriterien

Das OTT®-Konzept

<u>Einschlusskriterien</u>

- Krebsdiagnose
- Medizinische Unbedenklichkeitsbescheinigung bzw. Sporttauglichkeitsbescheinigung vom behandelnden Arzt ODER eine Verordnung über Krankengymnastik am Gerät
- > als 18 Jahre

<u>Ausschlusskriterien</u>

- immobile und bettlägerige Patienten
- schwerwiegende internistische, psychiatrische oder andere Erkrankungen, die eine Bewegungsintervention nicht erlauben

PhysioConcept Rekert
Physiotherapie und
med. Trainingstherapie

Absolute Kontraindikationen

Hinweis: Bei den aufgelisteten Kontraindikationen handelt es sich um krebsspezifische Kontraindikationen. Orthopädische, kardiologische und psychische Kontraindikationen müssen zusätzlich berücksichtigt werden.

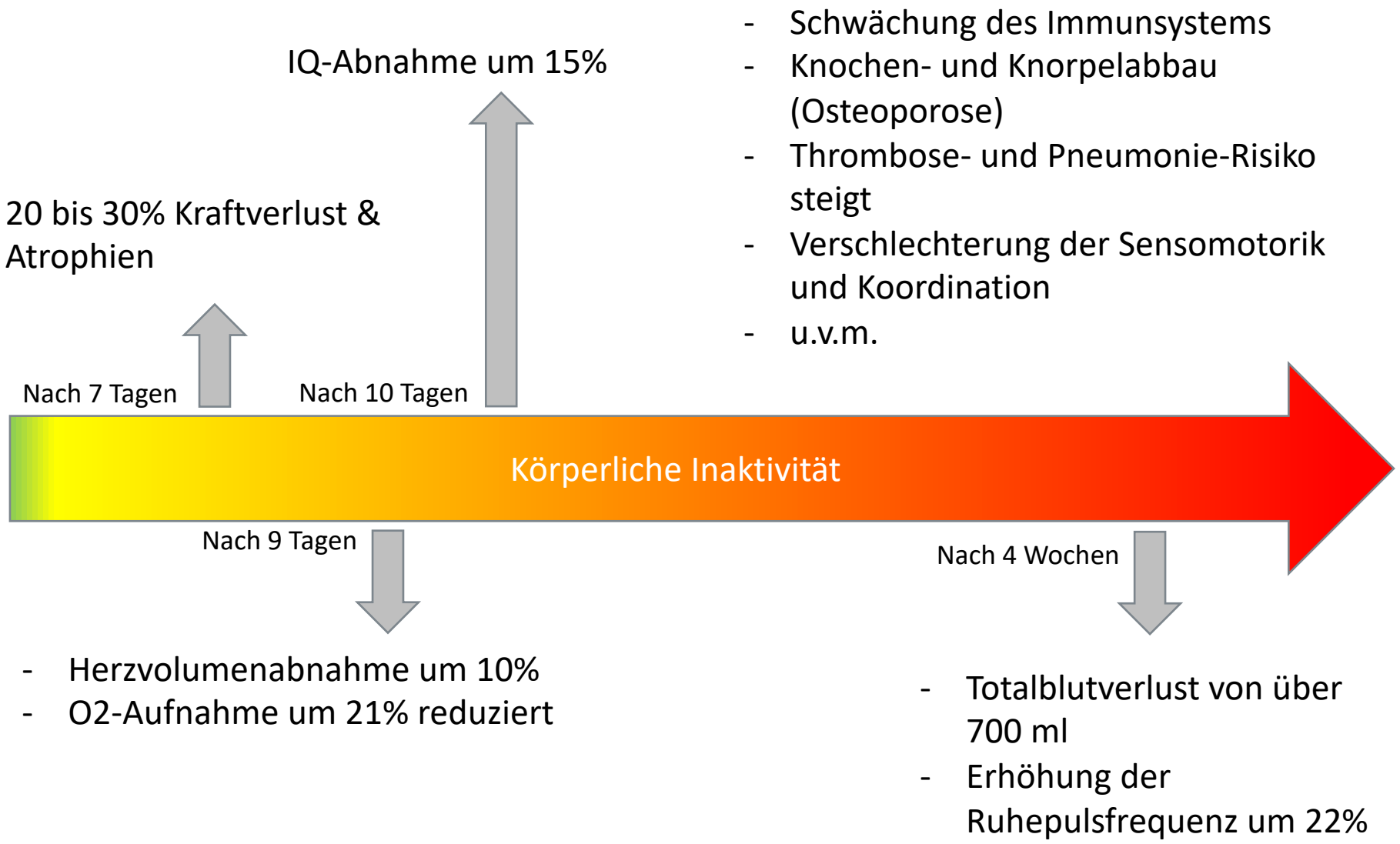
- akute Blutungen bzw. starke Blutungsneigung
- Thrombozytenwerte unter 10.000/µl
- Blutungsneigung oder -zeichen zwischen 10.000 und 20.000/µl
- starke Schmerzen und eine Verstärkung der Schmerzen durch Bewegung
- Fieber bzw. Temperatur über 38°C
- die ersten 48h nach gleichzeitiger Gabe von Herzeptin und Chemotherapie (Risiko von Herzrhythmusstörungen)
- Hämoglobinwerte unter 8g/dl Blut in Kombination mit Schwindel

PhysioConcept Rekert
Physiotherapie und
med. Trainingstherapie

Relative Kontraindikationen

- an den Tagen, an denen und 24-48 h nachdem akut herz- oder nierenschädliche Chemotherapeutika verabreicht werden (keine anstrengenden Interventionen erlaubt)
- Übelkeit bzw. Erbrechen
- tolerierbare Schmerzen
- Bewusstseinsstörungen und Verwirrtheit
- Hämoglobinwerte unter 8g/dl Blut
- Schwindel
- Bestrahlte Strukturen, die im direkten Bereich der Trainingsgeräte liegen müssen ausgespart werden (keine Druckbelastungen durch Polster der Trainingsgeräte erlaubt)
- Hirnmetastasen (keine anstrengenden Interventionen aufgrund von Anfallsneigung)
- Lebermetastasen (keine anstrengenden Interventionen aufgrund Blockierungen der Pfortader und daraus resultierender Gefahr einer kardiovaskulären Dekompensation)

Folgen körper-licher Inaktivität



Hoffmann W., Strüder H. Sportmedizin, Schattauer Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2009

Klinische Nebenwirkungen der medizinischen Tumortherapie

(Auswahl)

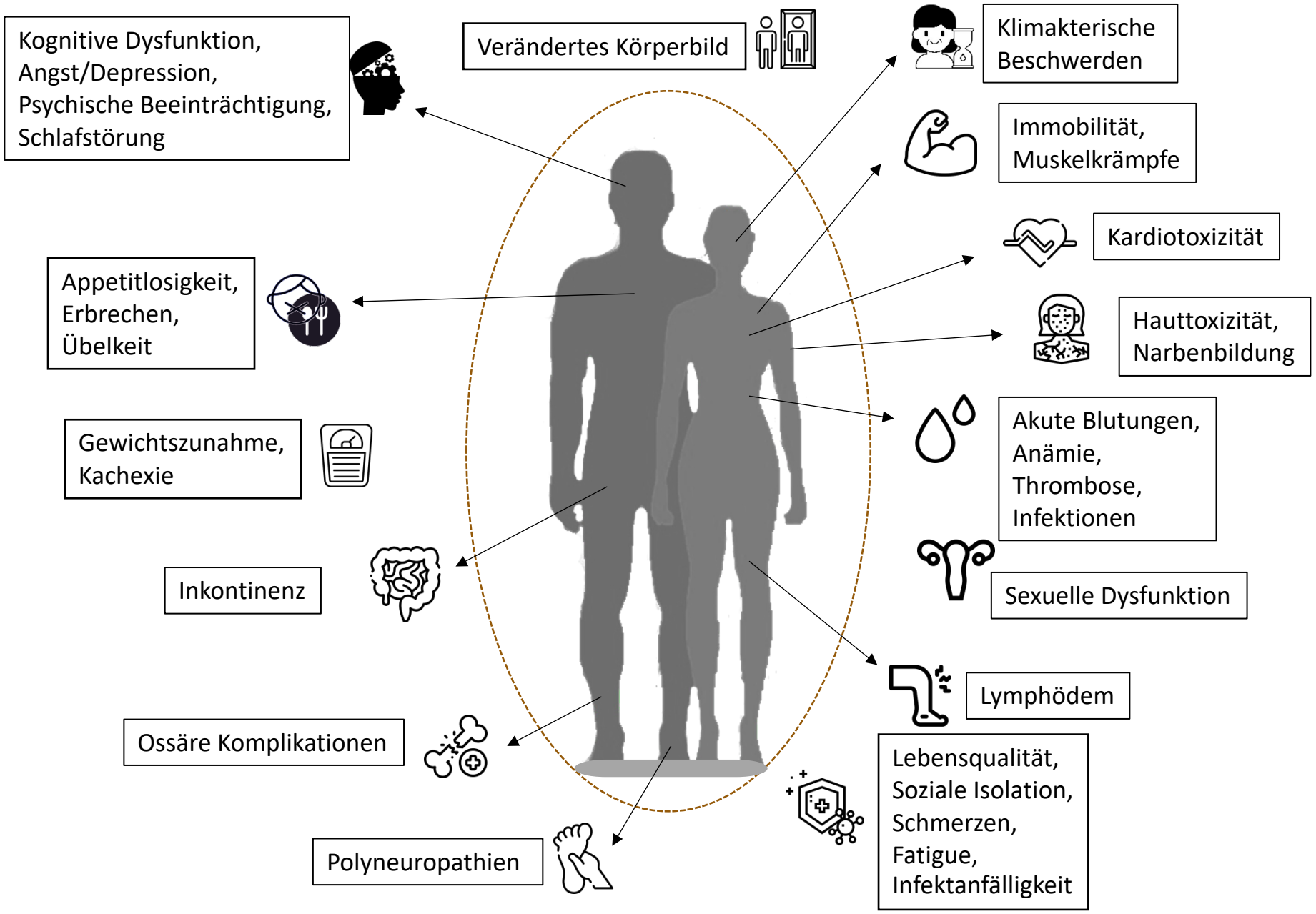
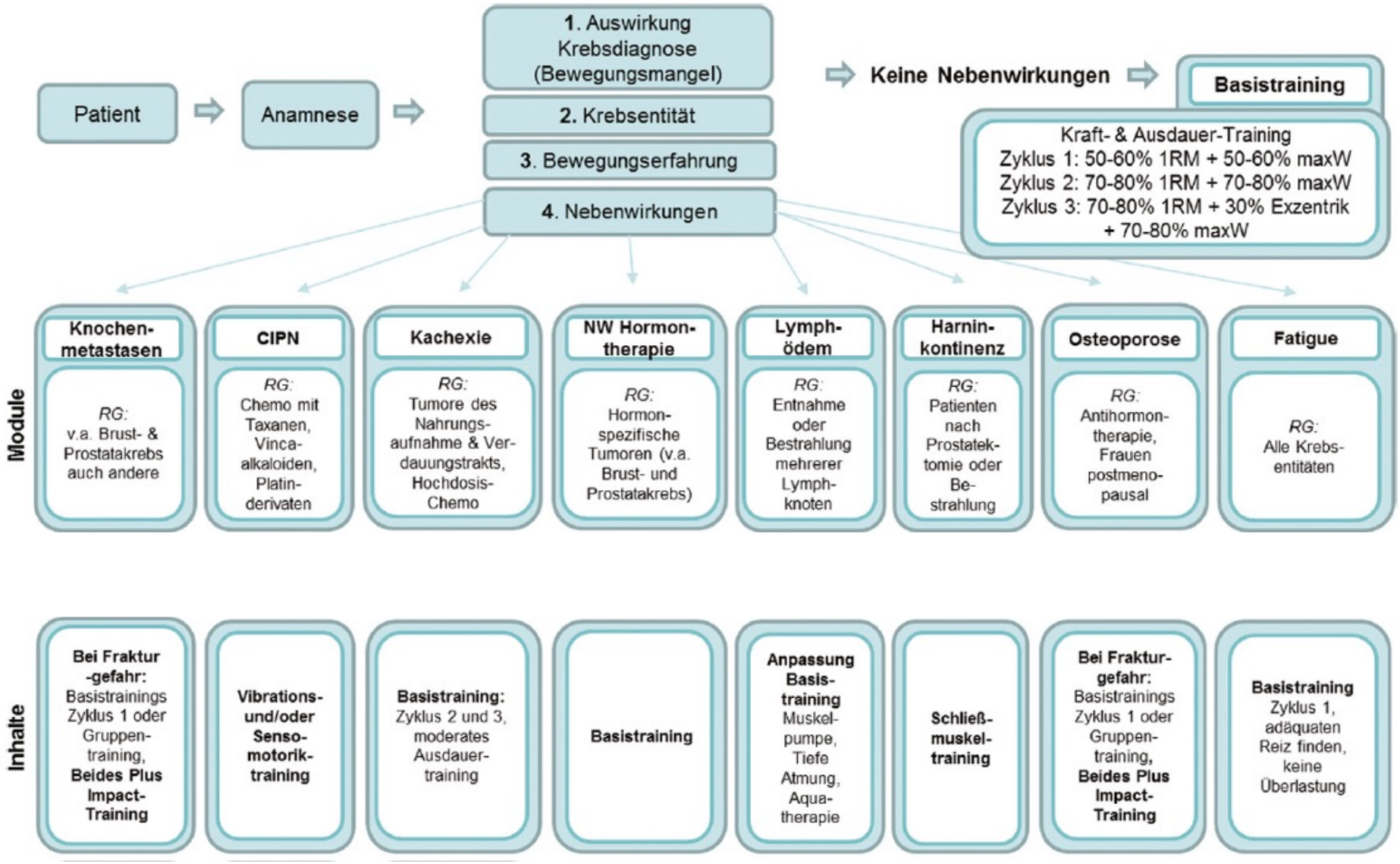


Abbildung AG Onkologische Bewegungsmedizin, UK Köln

Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT®) als Neben-wirkungsmanager



OTT® - Modulares Konzept

„Baukastensystem“

Niels et al. Die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT). Bewegungstherapie und Gesundheitssport 2018; 34: 50–54

Pat. hat eine Fatigue entwickelt, klagt über Knochenschmerzen und hat eine eingeschränkte Beweglichkeit in der Schulter auf der betroffenen Seite

Med. Therapieziele:

- Vermeidung oder Verbesserung von tumorbedingten Beschwerden
- Langfristiger Erhalt oder Verbesserung der Lebensqualität
- Langfristiger Erhalt der Leistungsfähigkeit
- Verlängerung des Gesamtüberlebens

Therapieziele in der OTT®:

- Erhalt oder Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Vermeidung/Reduktion erkrankungs-/therapiebedingter Nebenwirkungen
- Reduktion bestehender Nebenwirkungen und Beeinträchtigungen

Hauptmetastasierungsort Knochen –> Osteoporose Modul / Impact-Training

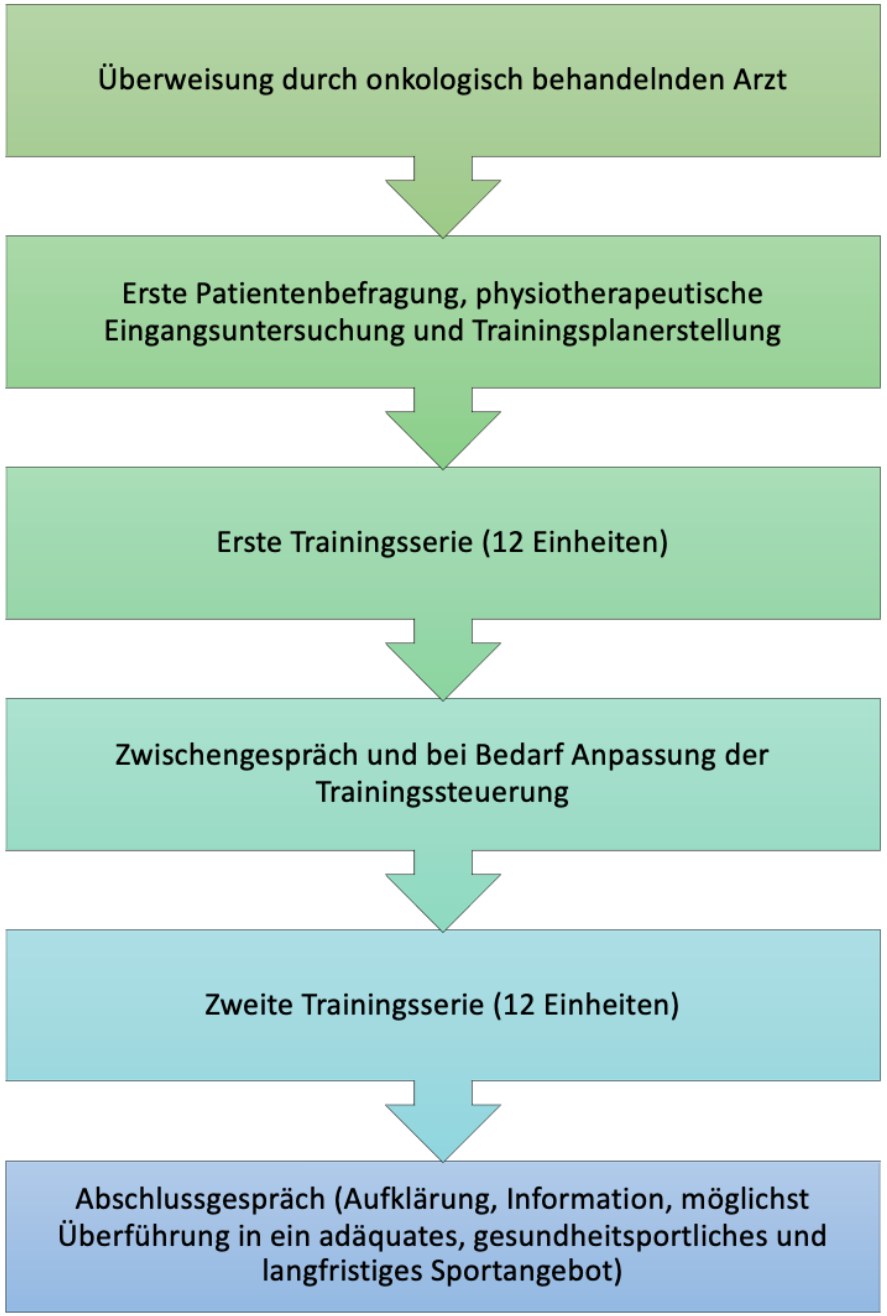
OTT® Trainingsplan: je nach Schwere der Fatigue → Basistraining Zyklus I oder II mit Impact-Training, Vibrations-/Sensomotoriktraining (und ggf. Aquagymnastik bei sek. Lymphödem)

Beispiel: Mamma-Ca, metastasiert

ABCM-Safety-Schema

A: Arztbrief	allgemeine medizinische Infos, Co-Morbiditäten, med. Historie, OP-Narbe)
B: Blutbild	Leukozyten (Infektionsrisiko), Thrombozyten (Blutungsneigung), Hämoglobin (Schwindel)
C: Cardio	Herzfunktion, Toxizitäten durch Chemo- und/oder Immuntherapie
M: Metastasen	Lokalisation, Ausprägung, Funktionalität der von Metastasen betroffenen Organe

Der Therapie-pfad



Für Patient*innen
ALLER
Krebsentitäten, Altersgruppen und Fitnesslevel

Angeleitet.
Individualisiert.
Wissenschaftlich fundiert.

Personalisierte, zielgerichtete Bewegungs- und Trainingstherapie

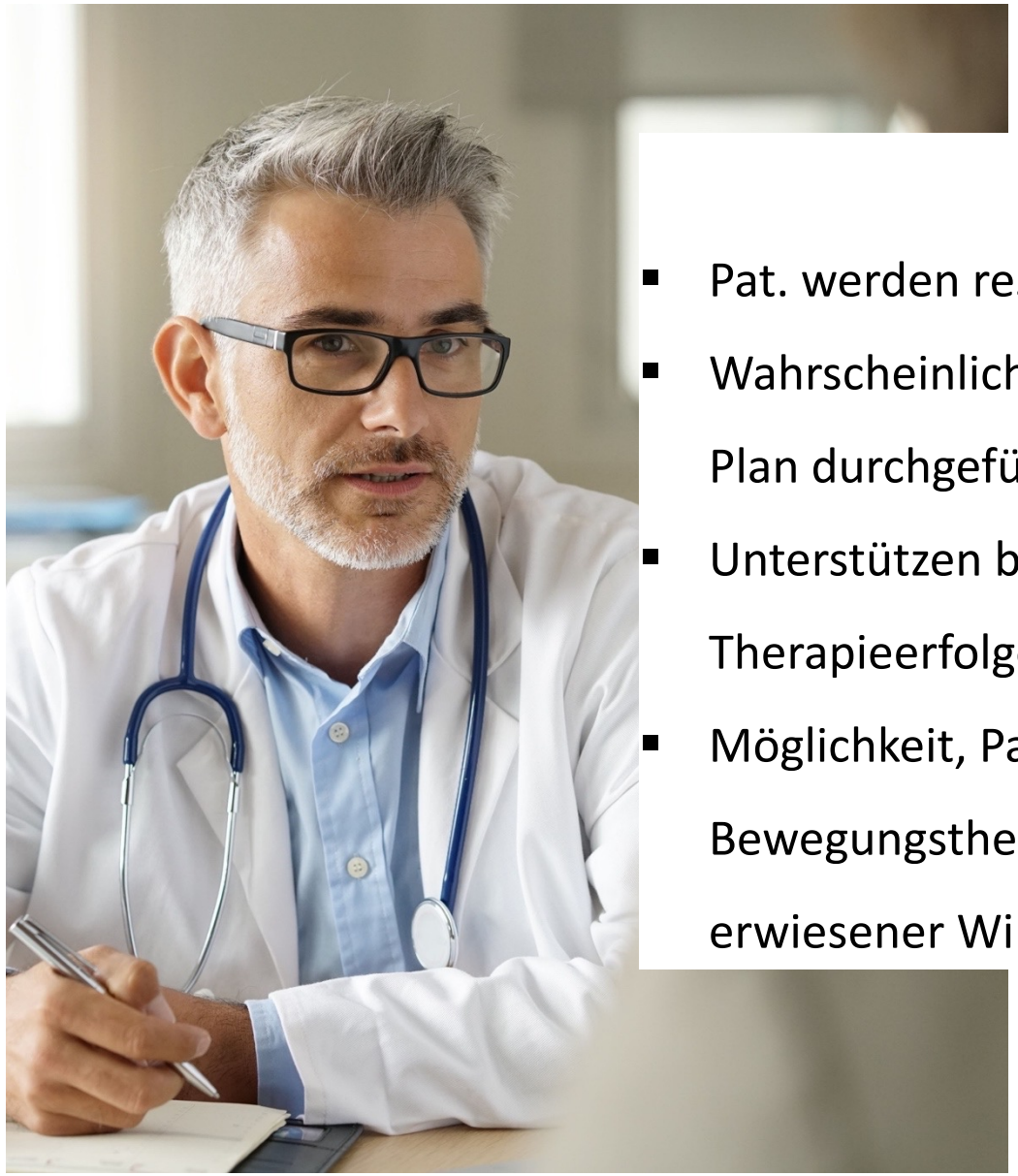
Ausführliches Anamnesegespräch und individuelle Anpassung des Trainings an Krebsart, Nebenwirkungen, Fitnesslevel und Zielsetzung der Patient*innen

Deutliche **Reduktion der Nebenwirkungen** der Krebserkrankung und deren medizinischer Behandlung (u.a. Fatigue, Polyneuropathie, Inkontinenz)

Verbesserte Lebensqualität und Stärkung mentaler Verfassung

Ständige Verbesserung der Therapie um **neueste wissenschaftliche Erkenntnisse** durch enge Verbindung zur Forschung an der Universität Köln

Vorteile für Patient*innen



- Pat. werden resilienter
- Wahrscheinlichkeit, daß die med. Therapie nach Plan durchgeführt werden kann steigt
- Unterstützen bzw. Verbessern der med. Therapieerfolge
- Möglichkeit, Patient*innen eine Bewegungstherapie mit wissenschaftlich erwiesener Wirksamkeit zu verordnen

Vorteile für Ärzt*innen

Q & A

?

Dankeschön!!!

?

?