

Freitag,
der 17. Juli 2015

Die Sportseite
für Lübeck



Sport mit Krebs: Rudertraining für Benefizregatta

Die Stiftung "Leben mit Krebs" organisiert auch in diesem Jahr die Benefiz-Ruderregatta "Rudern gegen Krebs". Am Mittwoch wurde zum Rudertraining der Patienten aus dem Stiftungs-Projekt beim Lübecker Ruderklub eingeladen. Für Teilnehmer, die dem Wasser nicht trauen, startete Christof Degen, Physiotherapeut der Sana Kliniken Lübeck, auch das Ergometer-Training.

Das Projekt "Sport mit Krebs" soll erkrankten Patienten dabei helfen, körperlich aktiv zu sein, mit gleichgesinnten die Therapie mit Sport zu unterstützen und somit wieder zurück ins Leben zurück zu finden.

Die Diagnose "Krebs" ist für betroffene Patienten und deren Angehörige ein Schock, der nur schwer zu verarbeiten ist. Der Kampf gegen diese Krankheit ist kräftezehrend und verlangt den Betroffenen viel ab. Die Stiftung "Leben mit Krebs" hat es sich zum Ziel gesetzt die Patienten während und nach der Therapie mit einem Bewegungs- und Sportprogramm zu unterstützen und sie auf ihrem Weg zu begleiten. Seit inzwischen neun Jahren organisieren sie in mehr als zehn Städten, darunter seit 2012 auch Lübeck, die Benefizregatten "Rudern gegen Krebs". Mehr als 250 Unternehmen und Institutionen in Deutschland unterstützen die Stiftung und deren Projekte alleine in diesem Jahr.

Die Benefizruderregatta findet am 19. September 2015 unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Bernd Saxe statt. Bei der dritten Ruderregatta in Lübeck im vergangenen Jahr traten rund 50 Teams in ihren Booten an, um sich gegen den Krebs in die Ruder zu legen. Von den dabei erzielten Erlösen wurde eine Sporttherapeutenstelle an den Sana Kliniken Lübeck geschaffen.

"Ziel ist es, den onkologischen Patienten im Raum Lübeck eine Möglichkeit zu bieten, vermehrt Aktiv zu sein. Die Patienten sollen wissen wie sie ihren Körper belasten dürfen und können, um dem physischen Leistungsabfall während oder nach einer onkologischen Therapie entgegenzuwirken. Zudem sollen die Patienten lernen, sich neu zu "spüren" und dem Körper wieder Vertrauen zu schenken", so Degen. Neben einem individuell angepassten Trainingsprogramm werden auch Gruppenangebote durchgeführt. Hierbei steht neben der Bewegung vor allem auch das Gemeinschaftsgefühl im Vordergrund.

Seit Januar 2013 besteht das Projekt "Sport mit Krebs" an den Sana Kliniken Lübeck. In dieser Zeit hat sich das Angebot im Raum Lübeck etabliert und ein Netzwerk aus verschiedenen Ärzten ist entstanden. Über 200 Patienten konnte Christof Degen seit Beginn des Angebots in den Sana Kliniken willkommen heißen. Heute bestehen mehrere Möglichkeiten für die Patienten, wieder aktiv an ihrer Gesundheit und am Erhalt der eigenen Leistungsfähigkeit zu arbeiten.

Alle Patienten werden in einem Einzelgespräch über das Angebot und Möglichkeiten durch Christof Degen informiert. In diesem Erstgespräch, das zugleich eine Befundaufnahme für den Therapeuten darstellt, werden die Hauptprobleme der Patienten erfasst und darauf hin mögliche Maßnahmen zusammen erarbeitet. So hat jeder Patient ein auf sich zugeschnittenes Trainingsprogramm, welches zusammen in weiteren Einzeltherapien eingeübt wird. Die einzelnen Übungen werden schriftlich in Form eines Trainingsprotokolls festgehalten und dem Patienten ausgehändigt. Das Trainingsprotokoll

dient als Gedankenstütze und zur Kontrolle über die Trainingstätigkeit. Nun kann der Patient diese zu Hause oder nach Wunsch in einer seinen Möglichkeiten angepassten Gruppentherapie selbstständig durchführen.

Die Gruppentherapien werden durch Christof Degen organisiert und durchgeführt. Sie bestehen jeweils aus einem gemeinsamen Ausdauertraining und einem Kraft- und Koordinationstraining. Hier besteht weiterhin die Möglichkeit das Training jeweils an der Leistungsfähigkeit des Patienten anzupassen. Die Patienten werden anhand ihrer Ausdauerfähigkeit und Möglichkeiten in eine "mäßige" oder "schnelle" Gruppe eingeteilt. Das Gruppenangebot findet viermal die Woche am Vormittag statt, zweimal die "mäßige" und zweimal die "schnelle" Gruppe.

In der Mitte der Woche findet das Rudertraining beim LRK und LFRK statt. Hier können interessierte Patienten einen Einblick in den Rudersport erhalten. An kalten Tagen besteht die Möglichkeit auf den Ergometern in den Räumlichkeiten des LRK und des LFRK zu trainieren. An warmen und schönen Tagen haben die Patienten die Möglichkeit, Erfahrungen beim Rudern auf dem Wasser zu sammeln. Bei dieser Aktivität werden die Patienten durch freiwillige Rudertrainer des LFRK und LRK angeleitet. Bevor ein Patient am Rudertraining teilnehmen kann, wird die Situation zusammen mit Herrn Degen besprochen und beurteilt. Das Rudertraining wird von den Patienten als willkommene Abwechslung zum Alltag wahrgenommen und sehr geschätzt.

Als weiteres Angebot besteht die Möglichkeit, an einer jeweils zwei- bis dreistündige Wanderung in der Region Lübeck teilzunehmen. Diese Wanderungen werden durch eine ehemalige Patientin professionell organisiert und geführt, welche Herrn Degen im Rahmen des Projektes kennengelernt hat. Die Organisatorin führt die Gruppen gewissenhaft und mit viel Wissen durch die Naherholungsgebiete von Lübeck. So durften wir zum Beispiel das Naturschutzgebiet Schellbruch mit seinen vielen Zugvögeln oder auch die wunderbare verwinkelte Altstadt Lübecks mit seinen Schönheiten kennenlernen. Solche Wanderungen finden in den warmen Monaten etwa alle acht bis zwölf Wochen statt. Neben dem hohen sozialen Aspekt und dem Genuss der Natur, sehen viele Patienten diese Wanderungen als eine Art "Testlauf" für ihre Leistungsfähigkeit und schätzen dies sehr. Auch bei dieser Aktivität wachsen viele Patienten immer wieder über sich hinaus, was oftmals zur eigenen Überraschung führt.

