

INFORMATIONSBROSCHÜRE FÜR PATIENTEN
NACH DER TRANSPLANTATION:
FIT DURCH BEWEGUNG!



*TXperten an
Ihrer Seite*

www.novartistransplantation.de



MEDIZINISCH-WISSENSCHAFTLICHE BERATUNG:

Prof. Dr. med. H. E. Feucht

Chefarzt Transplantation / Nephrologie

Fachklinik für physikalische Medizin und medizinische Rehabilitation

Wörnerweg 30 · 83670 Bad Heilbrunn · Tel.: 08046 184146 · info@fachklinik-bad-heilbrunn.de

NACH DER TRANSPLANTATION: FIT DURCH BEWEGUNG!

Eine Informationsbroschüre für Patienten

Liebe Patientin, lieber Patient,

es ist nicht immer einfach, selbst einzuschätzen, was für den eigenen Körper richtig ist. Aufgrund Ihrer Erkrankung kann die körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft und Mobilität häufig stark eingeschränkt sein. Hinzu kommt oft ein allgemeiner Bewegungsmangel: Vielleicht haben Sie sich bereits vor der Transplantation geschont und waren jahrelang nicht körperlich aktiv? Dabei können Sie nach der Organtransplantation von einer auf Ihren Gesundheitszustand angepassten sportlichen Betätigung profitieren.

Wichtig ist es, die sportlichen Aktivitäten gut informiert und langsam wieder aufzunehmen. Erster Ansprechpartner für Ihre persönlichen Fragen ist natürlich Ihr behandelnder Arzt. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen allgemeinen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der Bewegung nach der Transplantation geben und Sie dazu anregen, eine sportliche Aktivität (wieder) aufzunehmen. Bewegung macht Spaß und hält Sie fit!

Ihre
Novartis Pharma GmbH



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	03
Fragen zu Bewegung und Sport	06
Transplantiert und sportlich aktiv – geht das?	06
Ist Sport nicht nur etwas für junge und völlig gesunde Menschen?	06
Wie kann sich Bewegung auf meinen Körper auswirken?	06
Wann kann ich mit einem Bewegungstraining starten?	06
Worauf muss ich als Transplantiertes achten, wenn ich mich körperlich betätige?	08
Wie beginne ich mit einer sportlichen Aktivität?	08
Welche Sportarten sind für mich geeignet?	09
Welche Sportarten sollte ich nicht ausüben?	10
Trendsportart Nordic Walking	11
Wie sieht es mit dem Infektionsrisiko aus?	11
Einige praktische Tipps für den Start	
in die sportliche Aktivität	12
Gut motiviert!	12
Richtig belasten!	12
Dann sollten Sie nicht trainieren	13
Dann sollten Sie weniger intensiv trainieren	13
Dann sollten Sie Ihr Training unter- bzw. abbrechen	13
Ausreichend trinken nicht vergessen!	13
Darf es ein bisschen mehr sein?	14
Leistung mit Maß!	14
Anhang	15

Transplantiert und sportlich aktiv – geht das?

Wenn Leber, Niere oder Herz versagen, ist eine Organtransplantation für die Betroffenen oft die einzige Chance. Das Leben mit einem fremden Organ bedeutet aber nicht zwangsläufig weniger Aktivität. Eine dem Gesundheitszustand entsprechende Bewegung kann nach einer Transplantation sogar helfen, wieder leistungsfähig zu werden.

Viele Organtransplantierte waren zum Teil jahrelang nicht sportlich aktiv – oft aus falscher Angst, sich durch die körperliche Belastung zu gefährden. Dabei können Transplantierte ein sportlich aktives Leben führen und etwas für ihr Wohlbefinden tun.

Ist Sport nicht nur etwas für junge und völlig gesunde Menschen?

Der Gedanke, dass Sport nur treiben kann, wer jung, dynamisch und fit ist, ist immer noch in vielen Köpfen. Dabei kann Bewegung, die die Ausdauer und die motorischen Fähigkeiten fördert, bis ins hohe Alter betrieben werden. Sie sollte aber der Leistungsfähigkeit des Körpers angepasst sein. Auch einfache Übungen können dazu beitragen, die Muskulatur wieder aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

Bewegung in Maßen!

Wie kann sich Bewegung auf meinen Körper auswirken?

„Bewegung tut gut.“ Dieses Motto gilt auch für Organtransplantierte. In zahlreichen Studien wurde bewiesen, dass körperliche Aktivität maßgeblich über das individuelle Wohlbefinden entscheidet – sowohl bei Kranken als auch bei Gesunden. Außerdem kann die körperliche Fitness neben der Lebensfreude auch die Körperwahrnehmung und das Selbstvertrauen steigern. Langfristig können sich sogar positive Effekte auf Blutdruck, Stoffwechsel und Übergewicht einstellen. Dabei gilt: Nicht das einmalige Training, sondern die regelmäßige körperliche Betätigung sind für den langfristigen Erfolg entscheidend.

Wann kann ich mit einem Bewegungstraining starten?

Eine Organtransplantation ist eine schwere Operation, von der sich Betroffene erst einmal erholen müssen. Fachliche Unterstützung kann Ihnen von Anfang an helfen, wieder Bewegung in Ihr Leben zu bringen. Wahrscheinlich haben Sie bereits kurz nach der Operation die ersten Schritte zusammen mit einem Krankengymnasten gemacht. Häufig kommen auch Atemübungen dazu. In dieser ersten Zeit nach der Operation sollten Sie unter Aufsicht und Anleitung eines erfahrenen Therapeuten aktiv werden.

Wer sich wieder besser fühlt, kann darüber nachdenken, mit einem leichten körperlichen Training zu beginnen. Voraussetzungen sind, dass die Wundheilung abgeschlossen ist, keine akute Abstoßungsreaktion oder Infektion vorliegt und natürlich Ihr Arzt zustimmt. Etwa ein halbes Jahr nach der Transplantation ist der Körper meist so stabil, dass – nach ärztlicher Absprache – mit entsprechenden Übungen oder einem leichten Bewegungstraining begonnen werden kann.

In geeigneten Rehabilitationszentren kann in vielen Fällen bereits früher, schon während der Anschlussbehandlung nach der Operation, mit ersten Übungen unter fachlicher Anleitung begonnen werden. Dabei stehen eine gemäßigte Gymnastik mit Koordinations- und leichten Kräftigungsübungen für die Alltagstätigkeit im Vordergrund.

Ihre Ausdauer können Sie durch ein individuelles Ergometertraining auf dem Standfahrrad und durch gemütliche Spaziergänge und Wanderungen verbessern. Von großem Vorteil ist hier, dass der Patient von einem interdisziplinären Team aus Ärzten und Physiotherapeuten betreut wird und die Übungen seiner individuellen Situation angepasst werden. Dabei lernt der Patient auch Übungen, die er später zu Hause ausüben kann. Viele Patienten motiviert auch die Geselligkeit, wie zum Beispiel der gemeinsame Waldspaziergang mit anderen Organtransplantierten.

Die Freude an der Bewegung zurückzuerlangen, ist der größte Erfolg und die beste Motivation für das Weitermachen!



Worauf muss ich als Transplantiertes achten, wenn ich mich körperlich betätige?

Sie sollten sich mit Ihrem Transplantationsarzt besprechen, welcher Sport für Sie geeignet ist, wann Sie damit beginnen sollten und – wenn der Arzt das selbst nicht kann – mit einem Sportmediziner, einem erfahrenen Sport- oder Physiotherapeuten ein Trainingsprogramm erarbeiten. Alleine sollten Sie nicht an die Sache herangehen, weil die Gefahren doch größer sind als für jemanden, der gesund ist und kein Organ transplantiert bekommen hat.

Nach der langen Zeit der Dialyse und der damit oft verbundenen körperlichen „Schonung“ sind z. B. bei Nierentransplantierten teilweise die Knochen instabiler geworden, die Muskeln haben sich abgebaut und die Sehnen haben sich verkürzt. Ein dem Körper angepasster Einstieg in die Bewegung ist daher äußerst wichtig. Gerade Patienten, die vorher keinen oder wenig Sport gemacht haben, sollten sanft mit einfachen Übungen beginnen und die Intensität des Trainings entsprechend ihrer Leistungsfähigkeit steigern.

Beraten Sie sich mit Ihrem behandelnden Arzt. Er kann Ihren gesundheitlichen Zustand und damit Ihre Leistungsfähigkeit einschätzen.



Bewegung in den Alltag bringen!

Wie beginne ich mit einer sportlichen Aktivität?

Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt. Ein möglicher Einstieg in die sportliche Aktivität ist es, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen: Öfter einmal nicht den Aufzug nehmen, sondern die Treppen steigen, oder das Auto stehen lassen und einen kleinen Spaziergang machen. Wenn Sie z. B. bei der Fahrt mit dem Bus erst bei der nächsten Haltestelle einsteigen, haben Sie direkt einen kleinen Spaziergang mit eingebaut. Planen Sie in Ihren Tagesablauf solche einfachen Umwege mit ein.

Welche Sportarten sind für mich geeignet?

Der menschliche Körper verfügt über verschiedene motorische Fähigkeiten, die sich jeweils durch entsprechende Trainingsmaßnahmen schulen lassen. Hierzu gehören Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Koordination und Schnelligkeit. Transplantationspatienten haben oft aufgrund der Transplantation sowie der Grunderkrankung und des allgemeinen Bewegungsmangels ein Defizit in allen motorischen Bereichen.

Dabei profitieren Transplantationspatienten besonders von einem gezielten Ausdauertraining, da sich die Einschränkung im Bereich der Ausdauer besonders stark auf den gesundheitlichen Zustand und die Lebensqualität auswirkt und hier schnell spürbare Erfolge erzielt werden können. Als Einstieg empfehlen sich lange Spaziergänge. Empfehlenswert sind vor allem Ausdauersportarten wie Laufen, Walken, Radfahren, Gymnastik oder Tanzen. Dabei sollte die Leistungsfähigkeit langsam, aber konsequent gesteigert werden. Wichtig ist, dass Sie eine Sportart finden, die Ihnen Spaß macht und die Sie regelmäßig ausüben können.



Welche Sportarten sollte ich nicht ausüben?

Bei der Ausübung Ihrer sportlichen Aktivität sollten Sie einige Verhaltensregeln beachten. Gegenüber gesunden Nichttransplantierten können zum Beispiel Ihre Knochen eventuell bei geringerer Belastung brechen. Auch Ihr Transplantat braucht einen besonderen Schutz.

Nicht geeignet sind daher Sportarten mit hohen Anforderungen an das Koordinationsvermögen, die ein hohes Sturz- und Verletzungsrisiko in sich bergen. Als Transplantierte sollten Sie auch keine Kampfsportarten ausüben. Dabei besteht die Gefahr einer Prellung, bei der es zu einer Schädigung des Organs kommen kann.

Ähnliche Gefahren lauern bei allen Spielen mit unkontrolliertem Einsatz von Bällen, Stöcken und Stäben, wie etwa beim Fußball, Basketball oder Tennis. Außerdem können Erschütterungen, wie sie bei sprungintensiven Sportarten in der Leichtathletik vorkommen, und Kraftanstrengungen wie das Heben von schweren Gewichten zu einer Schädigung des Transplantats führen.

Sportarten mit erhöhtem Risiko wie z. B. Reiten oder Skifahren sollten nur dann ausgeübt werden, wenn man diese vor der Transplantation sicher beherrscht hat. Gefahren sollten aber bewusst vermieden werden, da z. B. Knochenbrüche bei Transplantierten unter anderem aufgrund der notwendigen immunsuppressiven Behandlung leichter entstehen und schlechter heilen.



Trendsportart Nordic Walking

Ursprünglich war Nordic Walking eine Trainingsmethode, mit der Wintersportathleten die schneelose Zeit überbrückten. Heute ist das schnelle Gehen mit den Stöcken ein ideales Training mit hohem Fitness- und Spaßfaktor, das sich bei der breiten Bevölkerung großer Beliebtheit erfreut. An der Trendsportart Nordic Walking haben auch immer mehr Organtransplantierte Freude.

Nordic Walking schont Gelenke und Wirbelsäule und stärkt dabei Muskulatur und Herz-Kreislauf-System durch ein sehr individuelles Training. Die Belastung lässt sich dabei optimal auf die Leistungsfähigkeit des Einzelnen abstimmen. Mittlerweile finden Sie Nordic-Walking-Kurse, in denen die Grundlagen vermittelt werden, in beinahe jeder Stadt. Örtliche Sportvereine helfen Ihnen bei der Suche nach einem passenden Angebot weiter.

Wie sieht es mit dem Infektionsrisiko aus?

Transplantierte haben ein erhöhtes Risiko, Infektionen zu bekommen. Sie sollten deshalb den direkten Körperkontakt meiden – zum Beispiel mit Mitspielern in einem Team. Das bedeutet auch bei Mannschaftssportarten, Mannschaftsumkleiden, Mannschaftsduschen, dass Sie weiterhin auf Hygiene achten sollten und bei unzureichenden Bedingungen z. B. eher zu Hause duschen sollten.

Beim Schwimmen in öffentlichen Schwimmbädern meiden Sie am besten die „Warmwassertage“ bzw. „Wellnessbäder“ mit erhöhter Wassertemperatur. Hier kann unter Umständen die Keimzahl im Wasser erhöht sein.



EINIGE PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN START IN DIE SPORTLICHE AKTIVITÄT

Gut motiviert!

Planen Sie Ihre sportliche Aktivität auf lange Sicht. Denn nur nach einem längeren, regelmäßigen Training werden sich positive Effekte einstellen. Alles braucht seine Zeit. Geben Sie sich eine ehrliche Chance! Denken Sie daran: Sie werden immer mal wieder gute und schlechte Tage haben. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Versuchen Sie trotzdem, etwas zu tun. Es kann Ihnen helfen, sich besser zu fühlen. Seien Sie sicher, wenn Sie erst einmal Erfolge hatten, werden Sie nicht mehr auf Ihr Training verzichten wollen.

Richtig belasten!

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um die Trainingsintensität zu steuern. Am einfachsten ist das Pulsmessen. Je intensiver jemand trainiert, desto schneller schlägt das Herz, um die Muskeln mit sauerstoffreichem Blut zu versorgen. Zur Berechnung der optimalen Herzfrequenz (Puls) gibt es verschiedene Formeln. Diese gelten für gesunde Menschen. Medikamente und Grund- sowie Folgeerkrankungen können den Puls verändern. Sie sollten daher Ihre optimale Trainingsherzfrequenz vom Arzt bestimmen lassen.



Dann sollten Sie nicht trainieren:

- Wenn es extrem heiß oder schwül ist.
- Wenn Sie Fieber haben.
- Wenn Sie eine unbehandelte Erkrankung haben.
- Wenn Sie Schmerzen durch die Bewegung haben.

Dann sollten Sie weniger intensiv trainieren:

- Wenn Sie sich während des Trainings nicht mehr unterhalten können.
- Wenn Sie während der Bewegung sehr stark oder sehr schnell atmen müssen.
- Wenn Sie stark schwitzen.
- Wenn Ihr Puls ungewöhnlich hoch ist.

Sie haben Ihr Training zu intensiv gestaltet, wenn Sie sich eine Stunde nach der Aktivität noch nicht vollständig erholt haben. Muskelkater ist ebenfalls ein Zeichen, dass Sie zu ehrgeizig trainiert haben.

Dann sollten Sie Ihr Training unter- bzw. abbrechen:

Ihr Körper kann auf übermäßige Anstrengung mit folgenden Symptomen reagieren:

- Atemnot
- Schwindelgefühle
- Übelkeit
- Krämpfe
- Sehstörungen
- Starke Müdigkeit
- Brustschmerz, Druck auf der Brust
- Unregelmäßiger Herzschlag

Ausreichend trinken nicht vergessen!

Wer Sport treibt, schwitzt auch. Es ist wichtig, den Flüssigkeitsverlust durch eine ausreichende Trinkmenge auszugleichen. Gut eignen sich Mineralwasser und Apfelsaft-schorle. Bitte bedenken Sie, dass einige Medikamente, die Sie zum Schutz des neuen Organs einnehmen müssen, Ihre Niere schädigen können. Diese Gefahr nimmt zu, wenn Ihr Körper nicht genügend Flüssigkeit bekommt.



DARF ES EIN BISSCHEN MEHR SEIN?

Wer schnell Gefallen an den einfachen Übungen findet, möchte vielleicht gerne seine Leistungsfähigkeit durch größere sportliche Aktivität steigern. Mit gezielter sportlicher Betätigung kann eine normale Leistungsfähigkeit weitgehend zurückgewonnen werden.

Leistung mit Maß!

Im Vordergrund sollten aber Spaß und Freude an der sportlichen Aktivität stehen und nicht falscher Ehrgeiz. Idealerweise suchen Sie sich eine Gruppe Gleichgesinnter, mit denen Sie die Sportart gemeinsam ausführen. In der Gruppe fällt es meist leichter, regelmäßige Sporttermine einzuhalten. Bei der Suche nach einer passenden Gruppe kann Ihnen auch der TransDia e.V. helfen. Er bietet z. B. auch Trainingslager an, in denen Organtransplantierte Sportarten unter qualifizierter Anleitung erlernen oder verbessern können.

Organtransplantierte haben dabei durchaus nicht die Lust verloren, sich mit anderen zu messen. Unter dem Motto „Dabei sein ist alles!“ finden abwechselnd alle zwei Jahre im Turnus Internationale Wettspiele der Transplantierten und Europäische Wettkämpfe der Organtransplantierten statt. National bietet sich jährlich im Mai die Möglichkeit, an den Deutschen Meisterschaften der Organtransplantierten teilzunehmen, die von TransDia ausgerichtet werden. Der TransDia e.V. ist im Jahr 2005 aus der Deutschen Sportvereinigung für Organtransplantierte (DSVO, gegründet 1980) und der Deutschen Sportvereinigung der Dialysepatienten (DSD, gegründet 2000) hervorgegangen.

Ziel des Vereins ist die Förderung des Sportgedankens für die Organtransplantation. Er wendet sich dabei vor allem an nieren-, herz-, leber- und lungentransplantierte Menschen, Dialysepatienten sowie deren Angehörige.

TransDia fördert die sportliche Betätigung als Teil der Rehabilitation zur Wiederherstellung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit und hat sich zur Aufgabe gesetzt, über Sport und Transplantation zu informieren und Organtransplantierte zur sportlichen Aktivität zu motivieren. Die Internet-Kontaktadresse des TransDia e.V. finden Sie im Anhang.



ACHTUNG:

Beachten Sie bitte, dass bei der Ausübung von sportlichen Aktivitäten immer ein gewisses Risiko besteht. Die in dieser Broschüre bereitgestellten Informationen geben nur einen allgemeinen Einblick in das Thema und können nicht das Fachwissen und die Erfahrung des behandelnden Arztes mit dem individuellen Patienten ersetzen.

Weitere Information zum Thema Transplantation und Sport finden Sie im Internet unter:

Novartis Pharma GmbH

www.transplantation-verstehen.de

TransDia e.V.

www.transdiaev.de

Verein Sportler für Organspende e.V.

www.vso.de



Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25
90429 Nürnberg