

INFORMATIONSBROSCHÜRE FÜR PATIENTEN
NACH DER TRANSPLANTATION:
FIT DURCH BEWEGUNG!



*TXperten an
Ihrer Seite*

www.transplantation-verstehen.de



NACH DER TRANSPLANTATION: FIT DURCH BEWEGUNG!

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. Dabei können Sie nach der Organtransplantation von einer auf Ihren Gesundheitszustand angepassten sportlichen Betätigung mit am meisten profitieren.

Wichtig ist es, die sportlichen Aktivitäten gut informiert und schrittweise 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 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
Kann ich nach der Transplantation in Schwimmbäder gehen?	11
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
Angemessene Bewegung mit Lust und Laune	14
Adressen	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 leistungsfähiger 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 somit gleichzeitig 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 nur der Leistungsfähigkeit des Körpers angepasst sein. Auch einfache Übungen können dazu beitragen, die Muskulatur wieder aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

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. In dieser ersten Zeit nach der Operation sollten Sie zuerst nur unter Aufsicht und Anleitung eines erfahrenen Therapeuten aktiv werden.

Wer sich wieder besser fühlt, kann später darüber nachdenken, mit einem leichten körperlichen Training zu beginnen. Voraussetzung ist, 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, 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, die Ihnen den Alltag erleichtern sollen, im Vordergrund. Von großem Vorteil ist hier, dass der Patient von einem fachübergreifenden 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 trainieren kann.

Ihre Ausdauer können Sie allerdings auch schon daheim durch individuelles Ergometertraining auf dem Standfahrrad oder durch gemütliche Spaziergänge und Wanderungen verbessern. Viele Patienten motiviert hier vor allem die Geselligkeit, wie die eines Waldspazierganges mit Freunden oder 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?

Nach der langen Zeit der Dialyse und der damit oft verbundenen körperlichen „Schonung“ sind z.B. Nierentransplantierte stark geschwächt. Teilweise können Knochen instabiler, Muskeln abgebaut und die Sehnen verkürzt worden sein. 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.

Um jegliche Gefahren zu vermeiden sollten Sie nicht alleine an die Sache herangehen, sondern zusammen mit Ihrem Transplantationsarzt, einem Sportmediziner oder erfahrenem Physiotherapeuten, ein auf Sie abgestimmtes Trainingsprogramm erarbeiten.

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



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. Der kleine Mehraufwand wird sich bezahlt machen und Ihrer Gesundheit zugutekommen!

Welche Sportarten sind für mich geeignet?

Der menschliche Körper verfügt über verschiedene motorische Fähigkeiten, die sich durch entsprechende Trainingsmaßnahmen schulen lassen. Hierzu gehören Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit.

Dabei profitieren besonders Transplantationspatienten von einem gezielten Ausdauertraining. Empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie Laufen, Walken, Radfahren, Gymnastik oder Tanzen. Dabei sollte die Leistungsfähigkeit zwar langsam, aber konsequent gesteigert werden. Als Einstieg bieten sich lange Spaziergänge an. Einschränkungen im Sport haben meist eine besonders starke Auswirkung auf Ihren gesundheitlichen Zustand und Ihre Lebensqualität, allerdings können sich hier schnell spürbare Erfolge erzielen lassen. Mit am Wichtigsten ist, dass Sie eine Sportart finden, die Ihnen Spaß macht und die Sie regelmäßig ausüben können.



Nach der Transplantation: Fit durch Bewegung!

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 auch schon 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. Dazu gehören vor allem auch Kampfsportarten, da hier die Gefahr von Prellungen besteht, bei denen 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.



Nach Ihrer Transplantation können Sie je nach Ihrer Heilungsdauer, wieder einem normalen Alltag und auch verschiedenen Sportarten nachgehen. Natürlich sollten Sie die ersten Jahre alles etwas langsamer und vorsichtig angehen und vor allem Sportarten mit erhöhtem Risiko, wie z.B. Reiten oder Skifahren vermeiden. Haben Sie diese Sportarten jedoch früher sicher beherrscht, fühlen sich nach einiger Zeit wieder voll leistungsfähig und spüren den Wunsch eine dieser Sportarten wieder aufnehmen zu wollen, so halten Sie Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt. Solange Sie sich der Gefahren bewusst sind und das Risiko selbst kontrollieren können, kann es Ihnen möglich sein, auch wieder zu einer solchen „Risikosportart“ zurückzukehren. Gefahren sollten aber bewusst vermieden werden, da z.B. Knochenbrüche bei Transplantierten unter anderem aufgrund der notwendigen immunsuppressiven Behandlung leichter entstehen und schlechter heilen.

Falls Sie eine solche Sportart ausüben möchten, besprechen Sie dies am Besten mit Ihrem Arzt.



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. Auch immer mehr Organtransplantierte erfreuen sich an dieser Trendsportart, begünstigt durch ihre vielen Vorzüge:



Nordic Walking schont Gelenke und Wirbelsäule und stärkt dabei Muskulatur und Herz-Kreislauf-System. 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. Auch in Mannschaftsumkleiden oder -duschen sollten Sie weiterhin auf die Hygiene achten und bei unzureichenden Bedingungen z.B. eher zu Hause duschen.

Kann ich nach der Transplantation in Schwimmbäder gehen?



Auch Transplantierte können Schwimmbäder besuchen. Dabei sollten allerdings einige Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. 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. Ratsam ist es jedoch immer, den behandelnden Arzt zu Fragen.

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 daher eine ehrliche Chance! Denken Sie daran: Sie werden immer mal wieder gute und mal schlechte Tage haben, lassen Sie sich davon aber nicht entmutigen. Versuchen Sie trotzdem, etwas zu tun, denn 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 allerdings nur für gesunde Menschen. Medikamente und Grund- sowie Folgeerkrankungen können den Puls verändern. Daher sollten Sie Ihre optimale Trainingsherzfrequenz von Ihrem 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.

Wenn Sie sich eine Stunde nach der Aktivität noch nicht vollständig erholt haben, haben Sie Ihr Training zu intensiv gestaltet. 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 Apfelsaftschorle. 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.

Angemessene Bewegung mit Lust und Laune

TransDia Sport Deutschland e.V. ist der deutsche Sportverein der Transplantierten und Dialysepatienten.

In unserem gemeinnützigen Verein kommen Organ- und Knochenmarktransplantierte sowie Dialysepatienten aus ganz Deutschland zusammen, um sich gemeinsam durch Sport fit zu halten, Erfahrungen auszutauschen und als deutsche Mannschaft bei internationalen Meisterschaften anzutreten.

Im Vordergrund sollen Spaß und Freude an der sportlichen Aktivität stehen und nicht falscher Ehrgeiz. Idealerweise suchen Sie sich eine Gruppe Gleichgesinnter in lokalen Vereinen oder Übungsgemeinschaften, mit denen Sie gemeinsam in Ihrem Rahmen trainieren können. In der Gruppe fällt es meist leichter, regelmäßige Sporttermine einzuhalten.

Organtransplantierte haben dabei durchaus nicht die Lust verloren, sich mit anderen zu messen. Zu unseren eigenen nationalen Veranstaltungen gehören die jährlichen Deutschen Meisterschaften und die – ebenfalls jährlich stattfindende – Radtour pro Organspende. Unter dem Motto „Dabei sein ist alles“ finden abwechselnd alle zwei Jahre im Turnus „World Transplant Games“ im Sommer, im Jahr des europäischen Wettbewerbs auch „Winter World Transplant Games“, statt. European Transplant and Dialysis Sports Championships und Winter World Transplant Games, also in den Jahren mit geraden Zahlen (2018, 2020, ...), World Transplant Games (2017, 2019 in Newcastle-Gateshead/UK, 2021 Houston/Texas USA ...).

Ziel des Vereins ist die Förderung des Sportgedankens nach Organtransplantation und während der Dialysebehandlung, als Teil der Rehabilitation zur Wiederherstellung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit.

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

TransDia e.V. · www.transdiaev.de

Verein Sportler für Organspende e.V. · www.vso.de

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.

ADRESSEN

Weiterführende Informationen erhalten Sie bei

www.transplantation-verstehen.de

und

Novartis Pharma GmbH

90429 Nürnberg

www.novartis.de

Kontakt und Servicezeiten

Haben Sie medizinische Fragen zu **Novartis-Produkten** oder Ihrer **Erkrankung**, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns gerne unter:

Novartis Pharma – Medizinischer Infoservice



Telefon: 0911–273 12100 (Mo.–Fr. von 8:00 bis 18:00 Uhr)

Fax: 0911–273 12160

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

Internet: www.infoservice.novartis.de



Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25
90429 Nürnberg