



Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung
der Träger der gesetzlichen Kranken- und Rentenversicherung im Lande NRW

Ergotherapie

als Angebot in der onkologischen Rehabilitation



Ein Weg zu mehr Lebensqualität

www.argekrebsnw.de

Fachliche Beratung

Kerstin Höfling

Reha-Klinik Nordfriesland

Wohldweg 9

25826 St. Peter-Ording

Tel.: 04863 401578

Fax: 04863 401512

kerstin.hoeffling@hamm-kliniken.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben sich für eine onkologische Rehabilitation entschieden? Oder sind Sie noch unsicher? Ob so oder so: Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre einen Einblick in die Angebote geben, die Sie in einer Reha-Einrichtung erwarten.

Alle Rehabilitationen nach einer Krebserkrankung verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz. Das bedeutet, dass das therapeutische Angebot Körper, Geist und Seele gleichermaßen berücksichtigt. Ziel ist es, Ihre Wiedereingliederung in die Familie, den Beruf und das soziale Umfeld zu erreichen – und damit die bestmögliche Lebensqualität.

Vielleicht leiden Sie infolge der Krebsbehandlung zum Beispiel an Störungen des Nervensystems oder des Bewegungsapparates. Die Auswirkungen sind unterschiedlicher Art. Durch spezifische Therapieangebote der Ergotherapie kann eine Verbesserung, Wiederherstellung oder Kompensation der beeinträchtigten Funktionen und Fähigkeiten erlangt werden.

In ausgewiesenen Kliniken werden Sie dabei von einer Ergotherapeutin oder einem Ergotherapeuten und qualifiziertem Pflegepersonal betreut und angeleitet. Welche Themen das Angebot umfasst, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

	Seite
Ergotherapie - was ist das?	5
Ergotherapie in der onkologischen Rehabilitation	6
Ergotherapeutische Ziele	7
Schwerpunkte der Ergotherapie in der Onkologie	7
Motorisch-funktionelle Therapie	7
Sensibilitäts- und Wahrnehmungstraining	8
ATL-Training	10
Hilfsmittelberatung und -training	10
Arbeitsplatzberatung und -training	10
Hirnleistungstraining	11
Kreativangebote	12
Ergotherapeutische Betreuung der offenen Kreativwerkstatt	13

Ergotherapie – was ist das?

Das Wort *Ergotherapie* stammt aus dem Altgriechischen und setzt sich zusammen aus den Worten *ergon* (= sich beschäftigen, etwas tun, handeln, tätig sein) und *therapeia* (= Pflege der Kranken, Heilbehandlung). Ergotherapie ist also ein medizinisches Heilmittel für Menschen mit Beeinträchtigungen in unterschiedlichsten Bereichen, wie zum Beispiel

- im motorisch-funktionellen (den Körper und die Bewegung betreffend),
- im sensomotorisch-perzeptiven (angemessene Reaktionen auf Umweltreize betreffend),
- im neurophysiologischen oder -psychologischen (das Nervensystem und seine Abläufe in ihren Auswirkungen auf den Körper betreffend),
- und/oder psychosozialen

Bereich – und das unabhängig vom Lebensalter.

Für einen ganzheitlichen Ansatz der Ergotherapie ist es für Patientinnen und Patienten vor allem wichtig, bestimmte Fähigkeiten zu erhalten und Fertigkeiten zu erlangen, um dem Alltag wieder gerecht werden zu können.

Von ausschlaggebender Bedeutung ergotherapeutischen Handelns ist es, einen konkreten Bezug zum jeweiligen Umfeld des Menschen zu finden. Gelingt es, dem Menschen eigenverantwortliches Handeln in seinen individuellen Lebenssituationen zu ermöglichen, so kann die Einheit von Körper, Geist und Seele erreicht werden.

Daraus ergibt sich das übergeordnete Ziel der Ergotherapie. Danach ist Menschen mit Beeinträchtigungen ein Weg zurück in das Leben zu eröffnen.

nen und damit deren Lebensqualität zu steigern.

Der Beruf des Ergotherapeuten entstand zu Beginn des 20. Jahrhunderts in den USA und wurde von unterschiedlichsten Berufsgruppen aus medizinischen, sozialen, handwerklichen und künstlerischen Bereichen entwickelt.

Obwohl unter den Medizinalfachberufen zu den jungen therapeutischen Berufsbildern zählend, hat das „Tätigsein“ als Ansatz zur Linderung von Störungen eine Tradition, die bis in die Antike zurückreicht. Dem griechischen Arzt und Anatomen Galen verdanken wir die Einsicht: „Arbeit ist die beste Medizin, die uns die Natur gegeben hat.“

Ergotherapie in der onkologischen Rehabilitation

Ergotherapeuten in einer onkologischen Rehabilitationseinrichtung begegnen Ihnen im Hinblick auf Ihre psychosozialen Belastungen und auch in der Behandlung Ihrer körperlichen Belange.

Dies geschieht in enger interdisziplinärer Zusammenarbeit mit Ärzten, Psychologen, Physiotherapeuten und dem Pflegedienst.

Ergotherapeutische Ziele

Die ergotherapeutischen Ziele einer Rehabilitation sind vielfältig und werden auf die individuellen Bedürfnisse des Menschen abgestimmt. Das können sein:

psychische Stabilisierung und Aktivierung von Ressourcen (= Kraftquellen), z.B. durch kreative Gestaltungs- und Bewegungsangebote

Behandlung von Folgeerscheinungen der Tumorerkrankung oder der Nebenwirkungen der erfolgten Therapien

Berücksichtigung von vorbestehenden Erkrankungen und Funktionseinschränkungen oder

Wiedereingliederung in den Beruf und in das häusliche Umfeld

Anhand medizinischer und ergotherapeutischer Befunde wird ein Behandlungsplan erstellt. Dieser enthält individuelle Behandlungsziele und -maßnahmen. Dadurch ist es möglich, die Therapie sowohl während des Verlaufes als auch nach Beendigung der Behandlung auf ihren Erfolg hin zu überprüfen und gegebenenfalls zu verändern.

Schwerpunkte der Ergotherapie in der Onkologie

Motorisch-funktionelle Therapie

Diese Behandlungsart zählt zu den wichtigsten ergotherapeutischen Therapien. Als Folge einer Krebsbehandlung können Einschränkungen des Bewegungsapparates auftreten. Diese zeigen sich beispielsweise in einer Gelenksteifigkeit in Händen und Füßen, Anlaufschmerzen, Kraftverlust usw.

Greifen, Halten und Loslassen führen besonders bei erhöhtem Kraftaufwand zu Schmerzen und beeinträchtigen so die gewöhnlichen Alltagssituationen erheblich. Die ergotherapeutischen Maßnahmen konzentrieren sich in diesen Fällen ganz besonders auf Funktionseinschränkungen des Arm-Handkomplexes.

Bei Gelenkschmerzen oder arthrotischen Beschwerden in den Händen ist das warme Kiesbad eine gute Therapieergänzung.

Individuelle Übungsprogramme und eine Schulung für die Anwendung außerhalb der Rehabilitationsmaßnahme helfen, das größtmögliche Bewegungsmaß einzelner Gelenke wieder zu mobilisieren und die Hand- und Unterarmmuskulatur zu kräftigen.

Eine zweite wichtige Säule der motorisch-funktionellen Therapie ist die Unterweisung zum Gelenkschutz. Darin wird die Fehlbelastung der Gelenke aufgezeigt mit dem Ziel, genau diese aufzuheben bzw. ihr vorzubeugen. Verbesserte Bewegungsabläufe ermöglichen den Patientinnen und Patienten einen bewussteren Umgang mit Belastungen im Alltag.

Sensibilitäts- und Wahrnehmungstraining

Einige in der Tumorthherapie eingesetzte Medikamente, insbesondere Chemotherapeutika, haben bei den Patientinnen und Patienten eine Beeinträchtigung der Nerven zur Folge. Ein Beispiel sind Sensibilitätsstörungen in Händen und Füßen (so genannte Polyneuropathien).

Klinische Symptome einer solchen Schädigung peripherer Nerven sind uncharakteristisch, ähnlich den Polyneuropathien anderen Ursprungs. Es können sensible, motorische und vegetative Nervenfasern betroffen sein mit entsprechenden Reiz- und Ausfallerscheinungen. Diese äußern sich in Form von Überempfindlichkeiten, Kribbeln, verminderter Wahrnehmung, z. B. als Gefühllosigkeit in Fingern und Händen, Zehen und Füßen oder als

Temperaturmissempfindungen. Einschränkungen in der Feinmotorik, Koordination, Veränderung im Schriftbild oder Gangunsicherheiten bestimmen das Bild im Alltag.



Im Rahmen des Sensibilitäts- und Wahrnehmungstrainings wird die fehlerhafte Nervenfunktion angeregt. Stimulierend wirkt die Bewegung der betroffenen Extremitäten in einer so genannten Sensibilitätsmasse, die aus einer Mischung unterschiedlicher Hülsenfrüchte besteht.

Wahrnehmung, Reizverarbeitung und eine angepasste Bewegungsreaktion stehen in engem Zusammenhang. Balanceübungen und unterschiedliche Materialien helfen, das Differenzierungsvermögen zu trainieren. Koordinative Bewegungsübungen unterstützen nachhaltig die Verbesserung der jeweiligen Bewegungsbeeinträchtigung. Bei Bedarf wird ein individuelles Trainingsprogramm erarbeitet mit Übungen für zu Hause.

ATL-Training

Zu Tätigkeiten des Alltags zählen die Haushaltsorganisation, die Körperpflege und die Freizeitgestaltung. Die verschiedenen Arbeitsabläufe in Haushalt (Küche, Bad) oder in der Freizeit werden durch den Therapeuten erfragt und Handlungsabläufe und eventuelle Einschränkungen analysiert. Gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten werden Ausgleichsmöglichkeiten, z. B. durch den Einsatz von Hilfsmitteln, erarbeitet, um den Körper zu schonen und Kraft zu sparen. Ziel ist, Über- und Fehlbelastungen zu vermeiden.

Hilfsmittelberatung und -training

Ergotherapie hat hier beratende und übende Funktion zur Einbeziehung technischer und medizinischer Hilfsmittel. Angestrebt wird die Verbesserung der Mobilität, der Alltagsbewältigung und des beruflichen Umfeldes. Hauptanliegen ist dabei jeweils der Erhalt der Selbstständigkeit. Angewandte Prinzipien sind z. B. das Vergrößern der Griffflächen oder das Umsetzen des Hebelgesetzes. So ist es möglich, mit rutschfesten Aufsätzen für Verschlusskappen, fehlende Handkraft auszugleichen. Das gilt für den Küchenbedarf (Messer, Gemüseschäler) ebenso wie für Kugelschreiber, Bleistifte und Füllfederhalter. Mit speziellen Stiftverdickungen wird die gleiche Wirkung erzielt – Reduzierung des Drucks auf einzelne Gelenke – und damit eine Handhabung der Geräte erleichtert.

Arbeitsplatzberatung und -training – auch am PC

Wesentliche Aufgabe von Ergotherapie ist es, Patienten bei ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz zu unterstützen. In diesem Zusammenhang steht ein der Ergotherapie naher Begriff: Ergonomie. Das ist die Wissenschaft von den körperlichen Leistungsmöglichkeiten des arbeitenden Menschen und der Optimierung seiner Arbeitsbedingungen.

Im Rahmen einer Rehabilitationsmaßnahme werden Möglichkeiten ergründet, das (berufliche) Umfeld so ergonomisch und gesundheitschonend wie möglich zu gestalten. Ergotherapie bietet deshalb ergonomische Konzepte für das individuelle Arbeits(platz)umfeld.



Ergotherapeuten entwickeln mit Ihnen auf Grundlage Ihrer realen beruflichen Situation Verbesserungsmöglichkeiten für die Gestaltung des Arbeitsplatzes. Einbezogen werden dabei die einzelnen Arbeitsabläufe, zum Beispiel am Schreibtisch oder am Computer.

Hirnleistungstraining

Neben den bereits erwähnten Sensibilitätsstörungen infolge einer Chemotherapie beklagen Patienten nach langer und intensiver Tumorthherapie eine Beeinträchtigung der Konzentration, des Gedächtnisses und der Aufmerksamkeit.

Ergotherapie bietet in der Rehabilitation bewährte Computerprogramme zum Training der Hirnleistung. Gedächtnistraining in Gruppen ohne den Einsatz computergestützter Programme ist eine weitere erfolgreiche Möglichkeit, therapiebedingte Beeinträchtigungen schneller zu überwinden. Auch hier wird Ihre individuelle Ausgangssituation berücksichtigt.

Kreativangebote

Kreative Impulse zu spüren und eigene Ideen umzusetzen, bedeutet aktive Lebensgestaltung. Ergotherapie ermöglicht Ihnen, durch ausdruckszentrierte Methoden mit Hilfe unterschiedlicher Materialien und Techniken Gefühle zu erkennen, zuzulassen und auszudrücken. Kreatives Arbeiten aktiviert und stärkt die Selbstheilungskräfte. Durch die Stimulation aller Sinne werden Kraftquellen erschlossen. Der Umgang mit kreativen Medien bietet dabei Anregung, Ablenkung, Struktur und Halt. Er fördert die Kommunikation und ermöglicht eine selbstbestimmte Auseinandersetzung mit sich, seinen Ideen und seinen Fähigkeiten. Als therapeutische Mittel und Maßnahmen werden z. B. die Verarbeitung und Gestaltung mittels Farben, Papier, Holz und Speckstein eingesetzt.

Das Arbeiten mit

- Speckstein ist für den Tast- und Spürsinn sehr angenehm und erfordert eine flexible Einstellung auf die Eigenschaften des Materials,
- Holz trainiert und fördert exaktes und planvolles Arbeiten,
- unterschiedlichen Farben und Techniken ermöglicht eine Entfaltung nach außen und bewirkt ebenso eine Auseinandersetzung mit dem inneren Erleben.

Erlebnisaktivierung und Selbstreflexion sind Ziele beim Prozess des Gestaltens in der ausdruckszentrierten Methode der Ergotherapie. Sie ist abzugrenzen von der Gestaltungstherapie und von der Kunsttherapie. Die Gestaltungstherapie ist eine tiefenpsychologisch fundierte „Psychotherapie mit gestalterischen Mitteln“. Die Kunsttherapie sieht den Prozess des Gestaltens und seine begleitende Entwicklung als heilungsfördernde Maßnahme.

Ergotherapeutische Betreuung der offenen Kreativwerkstatt

Vielfach betreuen Ergotherapeuten den offenen Kreativbereich der Kliniken. Dabei helfen sie Patienten, unterschiedliche Handwerkstechniken zum kreativen Umgang mit Holz, Ton, Peddigrohr, Seide, Speckstein und Malerei kennenzulernen oder zu vertiefen.

Von den teilnehmenden Patientinnen und Patienten werden dafür keine Vorkenntnisse erwartet. Einzige Voraussetzung ist Offenheit für den kreativen Umgang mit Materialien.



Um wieder in ein weitgehend selbstbestimmtes Leben zurückzufinden, sollten Sie die Angebote der Ergotherapie während einer Rehamaßnahme nutzen.

Denken Sie bitte daran:

**Der Erfolg Ihrer Rehabilitation kann nur so gut sein,
wie Ihre eigene Mitwirkung es ist.**

Das bietet mir die Reha

Weitere Broschüren aus der Reihe:

Ärztliche Betreuung/medizinische Behandlung

Allgemeine Gesundheitsvermittlung

Ernährungstherapie

Logopädie

Physiotherapie

Psychologie

Sozialberatung

Stomatherapie

Diese Informationsbroschüren erhalten Sie kostenlos bei der:

Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW

Öffentlichkeitsarbeit

Universitätsstraße 140 | 44799 Bochum

Telefon: 0234 89020 | mail@argekrebsnw.de

oder als Download unter: www.argekrebsnw.de

Stand: 2024