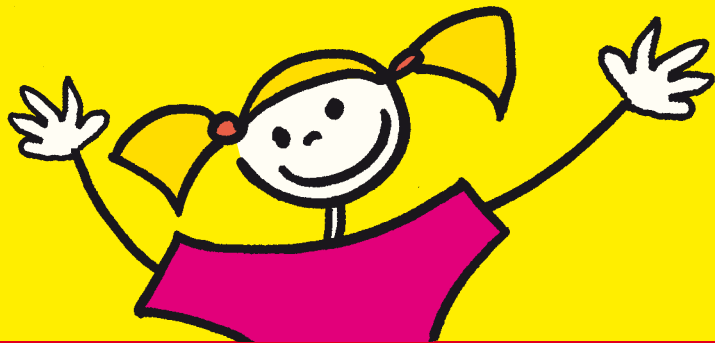




Bewegung
macht Spaß

Bewegung
macht fit



➡➡➡➡ *Bewegung macht mobil*

Informationen für junge Patienten und Eltern

INHALT

Einführung und Hinweise

Bedeutung körperlicher Aktivität für Kinder und Jugendliche in der Klinik und zu Hause	Seite	3
Hinweise zu den Übungen	Seite	4

Übungen mit verschiedenen Gegenständen und Materialien

Luftballons	Seite	5
Bälle	Seite	7
Chiffontücher	Seite	11
Pustespiele	Seite	13
Mit Musik und Rhythmus	Seite	15

Allgemeine Fitness

Ausdauer	Seite	17
Übungen mit dem eigenen Körper	Seite	18
Mit dem Theraband	Seite	22
Mit Gewichten	Seite	24

Entspannungsübungen

Entspannungsgeschichten	Seite	25
Die „Wetter-Massage“	Seite	28
Die „Pizza-Massage“	Seite	29
Massage mit verschiedenen Bällen	Seite	30

Verschiedenes

Kunterbuntes	Seite	31
Weitere Angebote	Seite	32
Glossar	Seite	33
Literaturvorschläge	Seite	34
Das Autorenteam	Seite	35

Anmerkung: In der vorliegenden Broschüre wird aus Gründen der Übersichtlichkeit die männliche Schreibweise verwendet. Hierbei handelt es sich lediglich um eine Vereinfachung des Schreibens/Lesens. Bei der Verwendung der männlichen Form sind stets Personen aller Geschlechter gemeint.

Bedeutung körperlicher Aktivität für Kinder und Jugendliche in der Klinik und zu Hause

Eine schwere Erkrankung wie Krebs verändert das ganze Leben. Ängste und Sorgen, lange Krankenhausaufenthalte und Liegezeiten, die Abwesenheit von zu Hause und dem gewohnten Umfeld, nicht mehr mit den Eltern, Geschwistern und Freunden spielen zu können – all das hinterlässt körperliche und seelische Spuren. Normalerweise ist die Kindheit von Bewegung geprägt. Das Gebundensein an das Bett und sich nicht mehr frei bewegen zu können, belastet die jungen Patientinnen und Patienten daher sehr. Das war auch der Anlass, dass sich ein bunt gemischtes Team aus Sportwissenschaftlern, Pädagogen und Physiotherapeuten, die alle Erfahrung im Umgang mit krebserkrankten Kindern und Jugendlichen haben, zusammengesetzt hat, um diese Broschüre zu erstellen.

In diesem Heft werden speziell Übungen und Spiele für junge Krebspatienten vorgestellt, die der allgemeinen Entwicklungsförderung und der Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, der Fitness, der Entspannungsfähigkeit und vor allem dem Spaß dienen sollen. Sie können dazu beitragen, den eigenen Körper freudvoll zu erleben, mit dem veränderten Körper umzugehen und ihn wieder neu kennenzulernen. Damit sollen sich die Kinder und Jugendlichen besser in ihrer Umwelt zurechtfinden, und vor allem soll das allgemeine Wohlbefinden gefördert werden. Bei den Partnerübungen geht es außerdem darum, Kontakt zu Mitmenschen, d. h. zur Familie und zu Freunden, aber auch zum Klinikpersonal aufrechtzuerhalten.

Die vorgestellten Übungen erheben keinen therapeutischen Anspruch im Sinne einer umfassenden Funktionsverbesserung. Im Vordergrund stehen der freudvolle und spielerische Umgang des Kindes oder Jugendlichen mit seinem Körper und dem angebotenen Material und die Ablenkung vom Klinikalltag. Dabei werden die räumlichen Gegebenheiten im Krankenhaus und auch im Kinderzimmer berücksichtigt. Die Übungen können nach Belieben erweitert werden. Die vielfältige Übungsauswahl soll Kinder und Jugendliche mit und ohne sportliche Vorerfahrungen ansprechen, d. h. Fußballcracks genauso wie Tanzmäuse, aber auch die, die lieber chillen. Wir hoffen, mit den hier vorgestellten Übungen Anregungen zu bieten und die Freude an der Bewegung zu erhalten oder wiederherzustellen.

Viel Spaß! Das Autorenteam

Hinweise zu den Übungen

Einige Übungen lassen sich so variieren, dass sie im Liegen, Sitzen und Stehen ausprobiert werden können. Sie sind auf verschiedene Altersgruppen zugeschnitten. Die Geräte und Materialien stehen in der Klinik zur Verfügung. Sie haben in jedem Kranken- oder Kinderzimmer Platz und können z. B. gut im Nachttisch verstaut werden. Darüber hinaus sind sie nicht teuer und können einfach für zu Hause angeschafft werden.

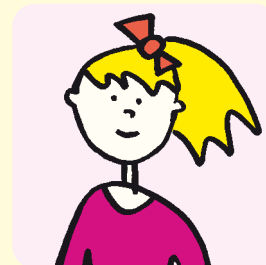
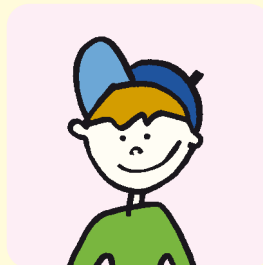
Viele Übungen sind so ausgesucht, dass man sie auch mit dem Infusionsständer ausüben kann. Die Hygienemaßnahmen der Kliniken, insbesondere der Transplantationsstationen, wurden in den Beschreibungen nach Möglichkeit berücksichtigt.

Für die unterschiedlichen Altersgruppen wurden verschiedenfarbige Kreise neben den Übungen angebracht. Nicht immer müssen diese Altersvorgaben zwingend eingehalten werden. Es handelt sich dabei vielmehr um Empfehlungen.

 = Kleinkind

 = 6–12 Jahre

 = Jugendliche





Übungen mit Luftballons

Luftballons haben einen hohen Aufforderungscharakter. Sie sind bunt und dazu noch billig. Im Gegensatz zu Bällen ist der Schaden nur gering, sollte man sie einmal nicht fangen. Dies bezieht sich nicht nur auf zerbrochene oder umgefallene Gegenstände, sondern auch auf Verletzungen. Da ein Luftballon sehr langsam fliegt, ist auch die Reaktionszeit der Spielenden verlängert, was unter Umständen bei einem erkrankten Kind oder Jugendlichen von Vorteil sein kann.

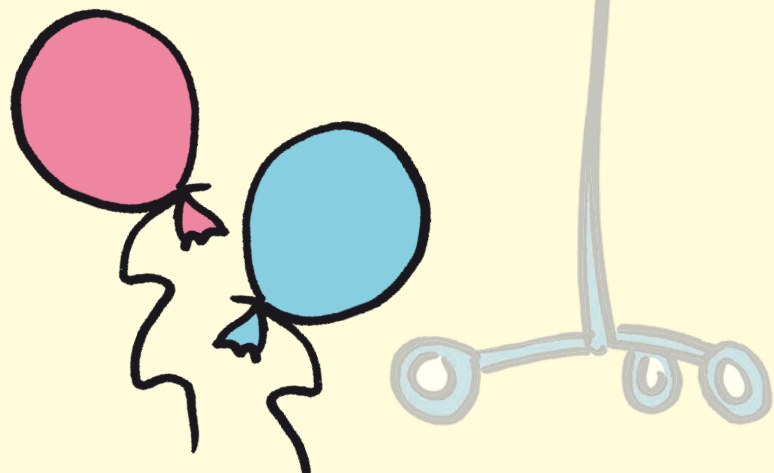


ACHTUNG:

Wenn man zu lange nach oben dem Ballon hinterherschaut, kann es sein, dass einem schwindelig wird. Für die Transplantationsstation ist zu empfehlen, den Ballon an einer Schnur festzubinden und ihn entweder irgendwo **anzubringen** oder er wird von einem Partner gehalten, damit er nicht den Boden berührt. Zudem kann man ihn so, ohne aufzustehen oder sich zu bücken, wieder zu sich zurückziehen.

GUT ZU WISSEN:

Umweltfreundlicher ist es, Luftballons aus nachhaltigen Materialien wie z. B. Naturkautschuk zu verwenden.



LUFTBALLONS



Im Bett liegend oder am Bettrand sitzend

Wichtig ist es, einen Partner zu haben, damit sich der Ballon gegenseitig zugeworfen werden kann.

VARIATIONEN:

- Beim Zuspiel die Höhe variieren
- Den Ballon mit verschiedenen Körperteilen spielen (z. B. Hände, Kopf, Knie, Schulter)
- Ein oder mehrere Male in die Hände klatschen, bevor der Ballon weitergespielt wird
- Ballonkontakte zählen
- Nierenschalen können als Schläger verwendet werden
- Mit mehreren Ballons gleichzeitig spielen
- Im Stehen spielen, dabei Positionswechsel nach dem Zuspiel

SPIELTIPPS:

Luftballon in den Korb

Man benötigt:

1 Korb, jeder 1 Luftballon,

jeder 1 (Koch-)Löffel

Der Korb wird zwischen den Spielern aufgestellt. Die Aufgabe besteht darin, den eigenen Luftballon mit einem Löffel in den Korb zu bekommen. Es ist erlaubt, den fremden Ballon abzuwehren.

Verrückter Ballon

Man benötigt:

1 Luftballon, 1 Tischtennisball

Versucht doch mal, einen Tischtennisball in einen Ballon hineinzquetschen, dann den Ballon aufzupusten, zuzuknoten und damit fangen zu spielen – gar nicht so einfach!!!



Übungen mit Bällen

Bälle gibt es aus unterschiedlichen Materialien und in unterschiedlicher Größe. Sie können sehr vielseitig eingesetzt werden. Man kann sie mit einem Gegenstand schlagen und zum Fliegen bekommen. Man kann sie drücken, werfen, prellen, rollen oder mit dem Fuß spielen. Man kann auch damit den Rücken massieren.

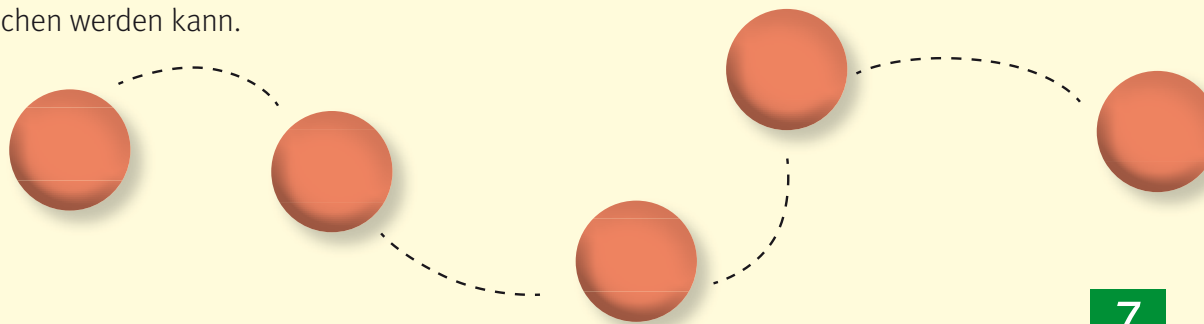
Am besten geeignet sind für die folgenden Übungen, wenn nicht anders beschrieben, Softbälle, Schaumstoffbälle oder aufblasbare Bälle. Sie haben den Vorteil, dass sie sehr weich sind und deshalb die Verletzungsgefahr sehr gering ist. Diese Bälle gibt es in verschiedenen Größen. Je größer der Ball, desto einfacher ist er zu werfen und zu fangen. Dies gilt besonders für jüngere Kinder, die noch wenig Ballerfahrung haben. Für die folgenden Übungen sind alle Ballgrößen geeignet.

Damit die Bälle den hygienischen Vorschriften, vor allem für die Transplantationsstation, entsprechen, sollten sie regelmäßig gereinigt werden.



ACHTUNG:

Beim Werfen muss man aufpassen, dass sich nichts im Raum befindet, das zerbrochen werden kann.





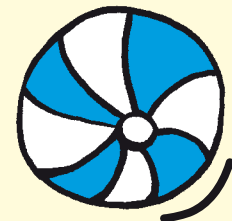
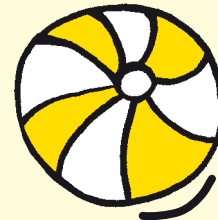
Im Liegen

Der Ball wird auf den Bauch gelegt und anschließend wird so tief in den Bauch ein- und ausgeatmet, dass der Ball „Fahrstuhl fährt“ und sich auf und ab bewegt.

Im Sitzen oder Stehen

Ball vorsichtig gegen eine freie Wand oder Tür werfen und danach sofort wieder auffangen. Wie oft klappt das hintereinander?
Zur Vereinfachung darf der Ball auch einmal oder zweimal auf dem Boden aufkommen. Oder:

- Den Ball einem Partner oder mehreren Partnern zuwerfen
- Den Ball über Kopf von der linken in die rechte Hand werfen und zurück



BÄLLE



Im Sitzen oder Stehen

- Ball wird hinter dem Rücken nach vorne geworfen und gefangen
- Ball hochwerfen und dabei in die Hände klatschen, dabei zählen, wie oft man klatschen kann. Man kann auch im Wechsel vor und hinter dem Körper klatschen
- Den Schaumstoffball mit den Händen fest vor oder hinterm Körper zusammendrücken und „kneten“
- Im Stehen den Ball als „8“ um die Oberschenkel führen

SPIELTIPPS:

Ein kleiner Ball, z. B. Tischtennisball oder evtl. Hacky Sack, wird in die Luft geworfen und mit einem Becher wieder aufgefangen. Dies lässt sich im Sitzen und im Stehen durchführen.

- In beiden Händen wird ein Papp- oder Plastikbecher gehalten. Nun wird der Ball von einem Becher in den anderen geworfen und zurück
- Mit einem Partner sich den Ball gegenseitig zuspielen
- Den Ball auf dem Boden des umgedrehten Pappbechers balancieren



Im Stehen

Ball mit unterschiedlichen Körperteilen (Hände, Oberschenkel, Unterarm) möglichst häufig in die Luft spielen. Dies kann man auch mit einem Partner durchführen. Oder:

- Den Ball mit einer Hand um das Bett herum prellen oder im Sitzen an einer Seite prellen, wenn möglich Hände wechseln
- Zwei Bälle mit der rechten und linken Hand gleichzeitig prellen
- Der Ball wird mit einem Fuß um das Standbein gerollt, man darf sich im Stehen auch festhalten
- Ball mit gepolstertem Hockeyschläger oder einem Besen um Markierungen (Hütchen, Stühle) spielen

VARIANTEN:

Für alle Fußballfans

- Ball mit den Füßen um Markierungen (z. B. kleine Hütchen) dribbeln
- Ball gegen eine Wand kicken, eventuell im Wechsel mit Partner

Jonglieren

Die Tischauflage des Nachttisches wird vor den Körper genommen und schräg gestellt. Jetzt werden drei Bälle wie beim Jonglieren auf dem Tisch nach oben gerollt (rechts, links, rechts).

- Jonglieren im Sitzen oder stehend mit 2–3 Bällen





Übungen mit Chiffontüchern

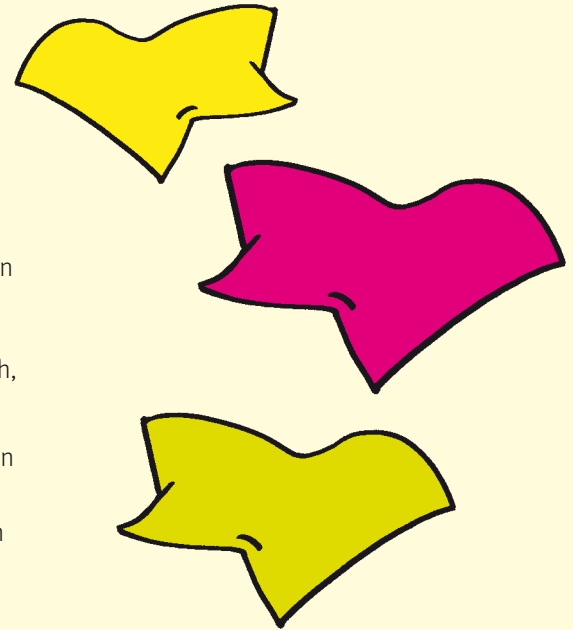
Chiffontücher sind aus leichtem, weichem und buntem Material und haben einen hohen Aufforderungscharakter. Das Tuch kann gut gegriffen werden und liegt angenehm in der Hand. Durch sein verlangsamtes Flugverhalten kann es in Ruhe aufgefangen werden, bevor es zu Boden fällt. Das Tuch kann auch gut mit den Zehen gegriffen werden, lässt sich kneten und bietet vielfältige Einsatzmöglichkeiten zum Werfen, Fangen und Wegpusten.

Im Liegen, Stehen oder Sitzen

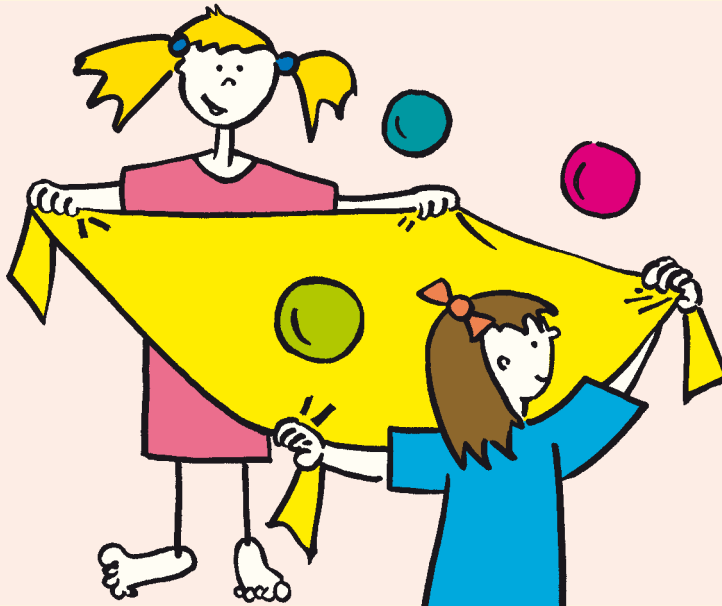
Das Chiffontuch wird nach oben geworfen oder auch gepustet und muss wieder aufgefangen werden, bevor es den Boden oder das Bett berührt.

VARIATIONEN:

- Das Tuch auch mit anderen Körperteilen (Kopf, Fuß etc.) auffangen
- Tuch mit nackten Zehen krallen und damit winken
- Tuch aufs Bett legen, Kind steht (wird gehalten): geht um das Tuch, auf dem Tuch, auf Zehenspitzen, auf Fersen, vorwärts/rückwärts
- Ein Erwachsener zieht jeweils ein farbiges Tuch hinter dem Rücken hervor, bei jeder Farbe wird eine bestimmte Aktion ausgeführt, z. B. bei Gelb auf der Stelle laufen, bei Grün gehen, bei Rot stehen und in die Hände klatschen
- Spiel mit 2–3 Tüchern alleine oder mit Partner



CHIFFONTÜCHER



Kind steht oder kniet auf dem Bett

Jeder wirft sein Tuch oder seine Tücher hoch. Der Partner fängt immer ein anderes Tuch und wirft es wieder hoch. Die Tücher sind stets in der Luft und dürfen den Boden / das Bett nicht berühren. Hier muss man flink sein!

VARIATION:

- Tuch wird an jeder Ecke von einer Person gehalten, sodass es wie ein Schwungtuch benutzt werden kann. Man legt einen kleinen Ball oder Ballon hinein und schwingt das Tuch, sodass der Ball oder der Ballon hochgespielt und dann wieder aufgefangen wird.

JUGENDALTER:

Tuch-Jonglage

2–3 Tücher sollen gleichzeitig mit den Händen in der Luft gehalten werden.

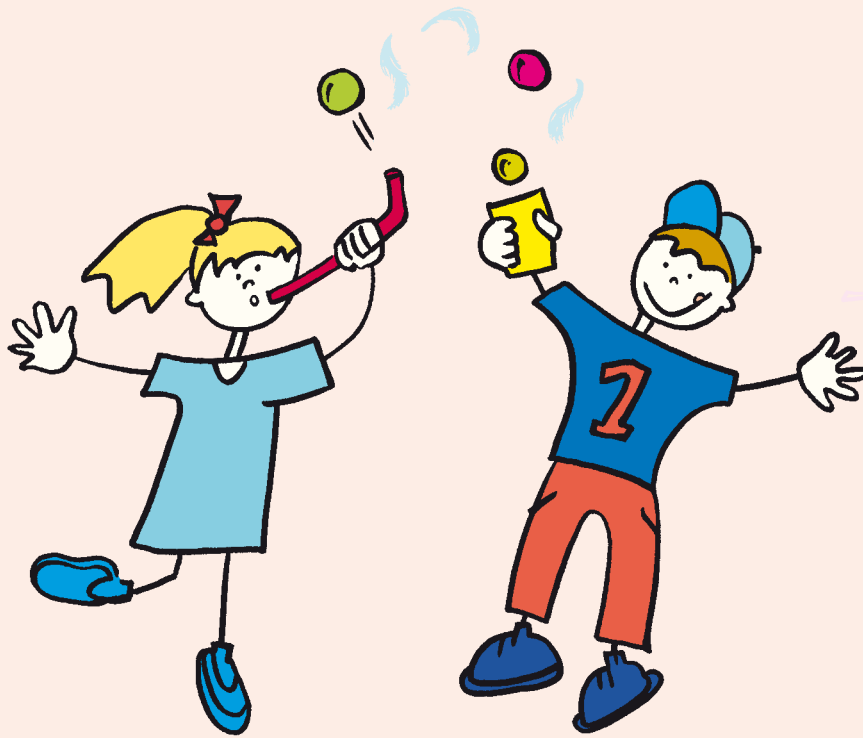
Zu zweit

Ein Partner legt einen Arm oder ein Bein in zwei Tücher, die vom anderen Partner gehalten werden. Nun wird der Körperteil ganz sanft ausgeschüttelt oder hin- und herbewegt. Ausgangsposition kann im Liegen, Stehen oder Sitzen sein.

Im Sitzen

Mit den Füßen einen Knoten in das Chiffontuch machen, Tuch dann wieder entknoten.





GUT ZU WISSEN:

Trinkhalme aus Papier, Edelstahl oder Bambus lassen sich wiederverwenden und sind somit eine nachhaltigere Variante.

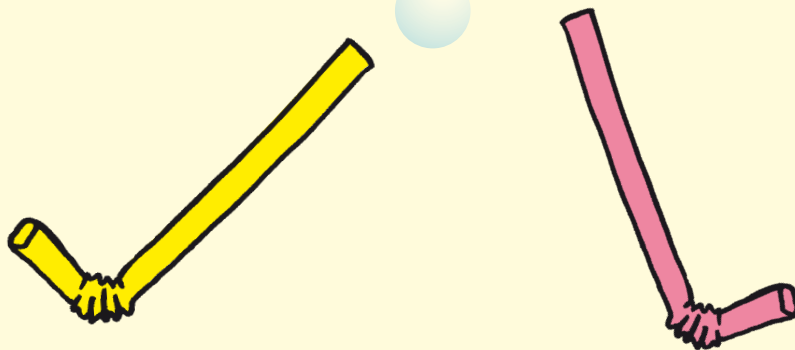
Übungen zur Kräftigung der Atemmuskulatur

Beim Spiel mit Trinkhalmen, Tischtennisbällen, Papier, Federn, Wattebäuschen und Seifenblasen wird die Einbindung der Atemwege und des Atemrhythmus in den Gesamtorganismus berücksichtigt. Saugen und Pusten werden spielerisch durchgeführt, was zu einer Kräftigung der Atemmuskulatur und Verbesserung der Lungenfunktion führen kann.

PUSTESPIELE

WAS MAN ALLES „MACHEN“ KANN:

- Mit einem Trinkhalm Wasser ansaugen und einen Becher mit Wasser füllen
- Auf ein Blatt Papier werden sehr feuchte „Kleckse“ Wasserfarbe aufgetragen. Mit dem Trinkhalm wird so fest auf den Klecks gepustet, dass die Farbe verläuft und Spuren zieht
- Federn werden in einen Trinkhalm gesteckt, um sie dann in die Luft zu pusten. Ein Partner fängt sie mit dem Becher oder mit der Nierenschale wieder auf
- Federn in einen Becher legen, um sie dann rauszupusten
- Seifenblasen mit dem Trinkhalm weiter/höher pusten
- Wasser in eine Flasche oder einen großen Becher füllen und mit dem Trinkhalm „blubbern“
- Gegenstände auf dem Tisch müssen mit einem Tischtennisball, der angepustet wird, „umspielt“ werden
- Tischtennisball wird auf einen Flaschenkopf gelegt, um ihn von dort aus in einen Becher zu pusten



SPIELTIPPS:

Aquarium

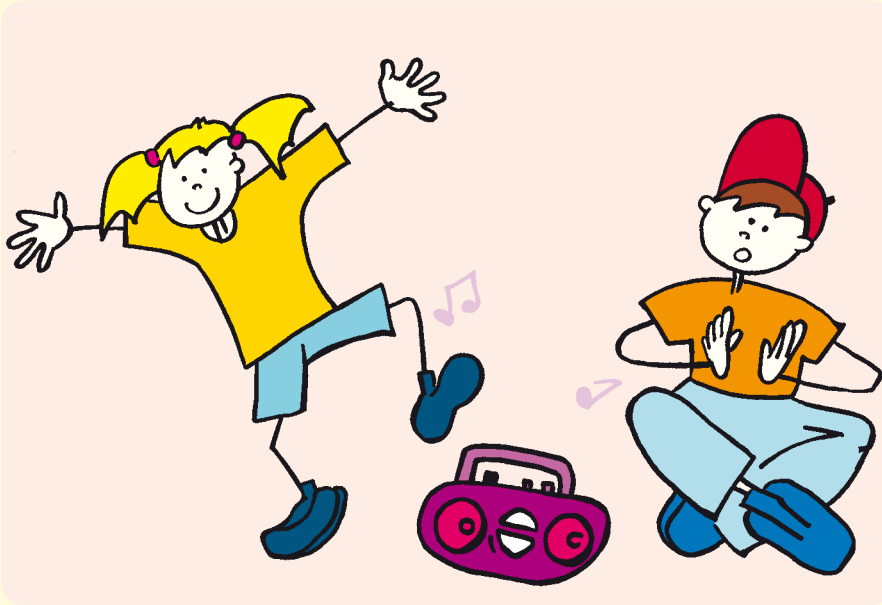
Aus Papier werden viele bunte Fische ausgeschnitten. Auf ein weiteres Blatt wird ein Aquarium aufgemalt. Mit dem Trinkhalm werden die Fische angesaugt und in das Aquarium gelegt.

Torspiel

Auf dem Nachttisch wird aus verschiedenen Gegenständen ein „Tor“ aufgebaut und der Tischtennisball mit dem Trinkhalm ins Tor gepustet.

Hockey

Das lange Ende des Trinkhalms wird in den Mund genommen und das kurze abgeknickt, sodass ein „Hockeyschläger“ entsteht. Mit diesem kann auf dem Nachttisch mit einem Tischtennisball „Hockey“ gespielt werden. Tore können aus kleinen Gegenständen gebaut werden.



Übungen mit Musik und Rhythmus

Rhythmische Spielformen tragen dem natürlichen Bewegungsbedürfnis des Kindes Rechnung. Sie ermöglichen, den „Eigenrhythmus“ zu verwirklichen. Rhythmus spielt zu Beginn allen Lernens eine zentrale Rolle, da das Kind seinen Körper als Instrument erlebt und lernt, sich in seiner eigenen Körpersprache auszudrücken. Zudem löst Musik bei vielen Kindern und Jugendlichen das Bedürfnis nach bestimmten körperlichen Bewegungen in ihrem Rhythmus aus.

MUSIK & RHYTHMUS



Hören, bewegen, tanzen

Musik wird eingespielt, verschiedene Körperteile (Schultern, Hände, Kopf, Beine) bewegen sich im Rhythmus dazu. Diese Übung kann im Liegen, Sitzen und Stehen ausgeführt werden. Oft reicht es schon, die Lieblingsmusik aufzulegen und die Patienten sich darauf bewegen oder tanzen zu lassen.

VARIATIONEN:

- Die Tanzbewegungen des Partners nachahmen
- Auf einer kleinen gefalteten Zeitung, die man immer kleiner faltet, tanzen
- Einen Ball zwischen zwei tanzende Personen klemmen. Der Ball darf nicht herunterfallen

SPIELTIPPS:

Geklatscht + geklopft

Ein Partner gibt einen bestimmten Rhythmus vor, der nachgemacht werden soll. Der Rhythmus kann geklatscht, gestampft oder mit vorhandenen Materialien erzeugt werden.

Rhythmus spüren

Ein Partner klopft mit dem Finger einen Rhythmus auf den Rücken (den Arm etc.) des Kindes oder Jugendlichen, der diesen Rhythmus mit den Füßen nachstampft oder mit den Händen nachklatscht.





Allgemeine Fitness

Fitness ist ein sehr umfassender Begriff, der die physische (körperliche) und psychische (geistig-seelische) Ermüdungswiderstandsfähigkeit umfasst. Auf den Körper bezogen versteht man darunter vor allem Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit.

Ausdauer

Um die Ausdauer zu schulen, muss man das Herz-Kreislauf-System über eine längere Zeit in Schwung bekommen. Man kann mit 5–10 Minuten anfangen und die Zeit dann unbegrenzt steigern. Wichtig ist, dass man regelmäßig übt. Musik motiviert dabei sehr.

Für die Ausdauerschulung eignen sich besonders:

Spaziergänge auf Station, im Krankenhaus oder außerhalb. Man kann versuchen, seine Schritte zu zählen, und diese täglich ein wenig steigern. Es gibt auch spezielle Schrittzähler, die am Schuh befestigt werden. Auch ein Fahrradergometer trägt hervorragend zur Ausdauer bei.

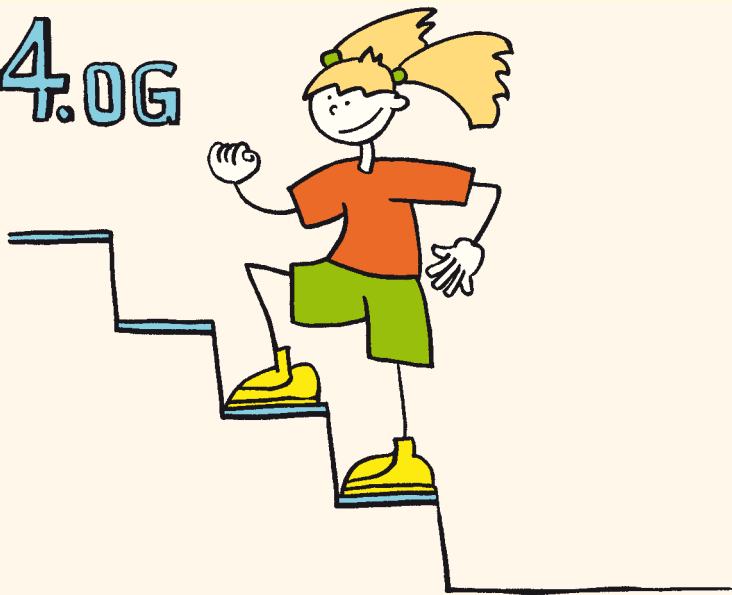


ACHTUNG:

Verlässt man die Station, sollte eine Begleitperson dabei sein.



4.06



● Treppensteigen

Dies kann wunderbar im Krankenhaus durchgeführt werden. Man kann dabei die Stufen zählen, die man überwunden hat, und dies nach und nach steigern. Zudem kräftigt man beim Treppensteigen gleichzeitig die Beine.

JUGENDALTER:

Stepper

Anstatt eines Steppers kann man eine kleine Kiste oder eine andere stabile Unterlage nehmen, die ca. 10–15 cm erhöht ist und das Körpergewicht trägt. Nun kann man Schritte auf den Stepper oder die Erhöhung machen.

Dabei kann man sich mal mehr oder weniger hochdrücken oder die Übung auch mehrmals hintereinander mit dem gleichen Bein durchführen. Am Ende sollten jedoch beide Beine trainiert werden. Nimmt man die Arme mit nach vorne oder oben, wird die Intensität gesteigert.

Übungen mit dem eigenen Körper

Man benötigt nicht immer ein Gerät oder ein Gewicht, um sich zu kräftigen oder zu trainieren. Dies geht auch ganz einfach mit dem eigenen Körper. Auch Teile eines Zimmers, wie Möbel oder Wände, können für manche Übungen genutzt werden. Dazu zählt auch ein Krankenbett.

GANZ EINFACHE ÜBUNGEN:

- Die Handflächen aneinanderpressen, vor dem Körper oder hinter dem Körper. Dabei bis 10 zählen und das Atmen nicht vergessen
- Fäuste ballen und lösen, dabei die Armposition verändern. Wirkt kräftigend auf die Armmuskulatur
- Für die Beinmuskulatur ist auch das Stehen auf den Zehen oder Fersen für jeweils ein paar Sekunden förderlich
- Man kann dabei auch vorwärts- oder rückwärtsgehen



DEHNÜBUNGEN MOBILISATIONSÜBUNGEN KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

Ausgangsposition:

Stand, dabei das Bettende mit beiden Händen fassen



HINWEIS:

Übungen jeweils mit beiden Beinen durchführen.

Es empfiehlt sich, immer drei Durchgänge (Serien) zu machen.

Übung:

Ausfallschritt, beide Füße schauen dabei in die gleiche Richtung, vorderes Bein ist leicht gebeugt, das hintere ist gestreckt.

= **Wadendehnung**, ca. 15 Sekunden in dieser Position verharren

- Mit einem Fuß auf die Zehenspitzen stellen, mit dem anderen Fuß die Ferse in den Boden drücken. Mehrmals die Seiten wechseln
- Leichte Sprünge nach oben
- Achterkreisen mit den Beinen, Größe variieren
- Arme beugen und strecken, mehrmals wiederholen
- Oberkörper durchhängen lassen, ca. rechter Winkel zwischen Oberkörper und Beinen = **Dehnung der Brustmuskulatur**

TIPPS:

Nur eine Hand am Bettende

Ein Bein anwinkeln und dann Ferse Richtung Gesäß, das Bein beugen und strecken.

Eine Ferse vorsichtig an das Gesäß nehmen und mit der Hand an die Fessel fassen, ca. 15 Sekunden in dieser Position verharren.

= **Dehnung der Vorderseite des Oberschenkels**



GANZ EINFACHE ÜBUNGEN SIND:

Vierfüßlerstand auf dem Bett oder auf einer Matte

Ein Säckchen auf dem Rücken, im Wechsel den Rücken durchhängen lassen und zum Katzenbuckel formen.

Das Säckchen darf dabei nicht herunterfallen.

Den rechten Arm nach vorne strecken und das linke Bein nach hinten. Stellung halten, danach berühren sich Knie und Ellbogen.

Mehrmals wiederholen, dann Seite wechseln.

Rückenlage auf dem Bett oder auf einer Unterlage

Luftballon mit den Füßen halten und dann zur Decke strecken bzw. in die Luft spielen.

TIPPS:

Übungen im Stehen

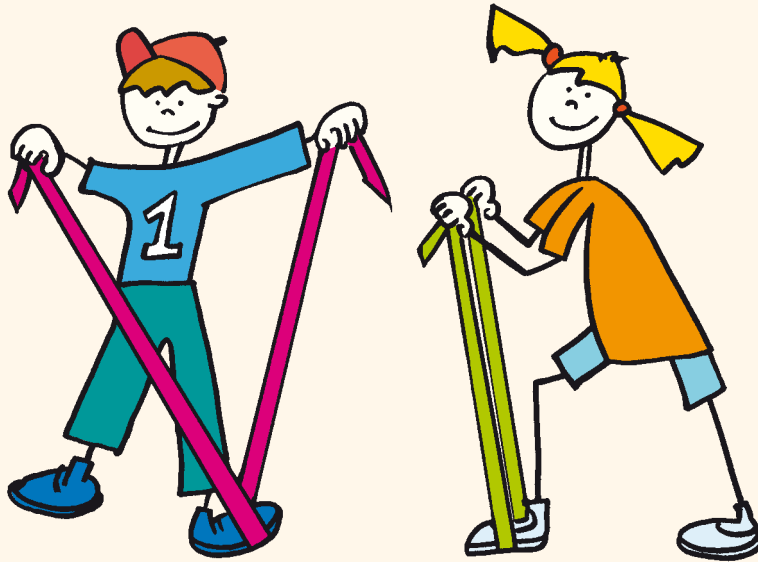
Auf einem Bein balancieren (evtl. mit Sandsäckchen auf dem Kopf oder auf dem Oberschenkel).

Überkreuzbewegungen

Marschieren, dabei berührt die rechte Hand den linken Oberschenkel und andersherum.

Schuhplatteln

Im Wechsel werden die Fersen zum Po gehoben. Dabei wird die linke Ferse mit der rechten Hand berührt und umgekehrt.



MIT DEM THERABAND

Therabänder sind ideal für Übungen zur Körperkräftigung und deshalb für Jugendliche geeignet. Kinder sollten nur eingeschränkt mit ihnen spielen. Diese Bänder gibt es in verschiedenen Farben, Stärken und Längen. Dies bedeutet, dass sich die jungen Patientinnen und Patienten individuell das für ihre Bedürfnisse und Voraussetzungen optimale Band aussuchen können. Sollte das Band zu wenig Widerstand bringen, kann man es auch doppelt legen oder enger fassen.

VARIATION:

- Eine weitere Möglichkeit ist, zwei Bänder zu nutzen



HINWEISE:

- Gleichmäßige Atmung, unter Belastung durch den Mund ausatmen, d.h. nicht die Luft anhalten!
- Übungen nicht zu schnell durchführen!
- Zwischen den Übungen immer wieder die Finger und Hände lockern!
- Das Band nicht „flitschen“ lassen!

Die Übungen am besten 15-mal durchführen und das Ganze dann 3-mal wiederholen, dazwischen jeweils eine Pause machen, während derer man die andere Seite oder andere Muskelgruppen trainiert.



Im Bett sitzend

Das Bett sollte hochgestellt werden, damit eine Sitzposition gegeben ist. Das Band vor dem Körper spannen, d. h. Arme auseinanderziehen und langsam zurück. Die gleiche Übung über dem Kopf.

Band am Fußende des Bettes befestigen: mit beiden Armen oder einem Arm nach oben ziehen vor den Körper, seitlich oder bis über den Kopf.

Am Bettrand, auf einem Stuhl oder Pezziball sitzend

Das Band vor dem Körper spannen, d. h. Arme auseinanderziehen und langsam zurück. Die gleiche Übung über dem Kopf.

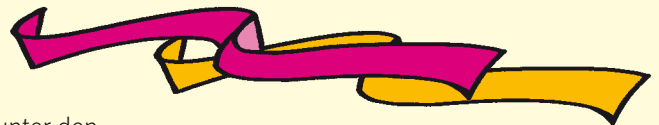
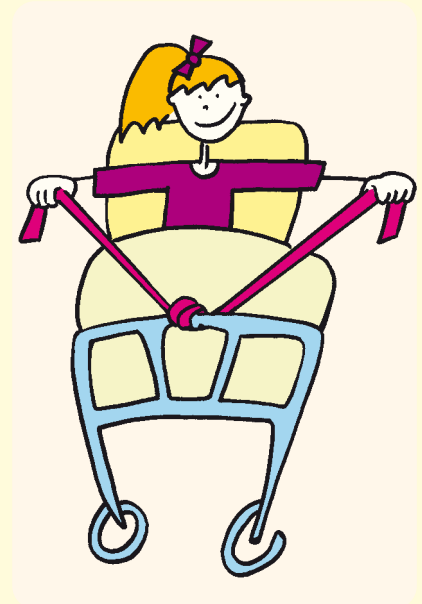
Für die Beine

Beide Enden des Bandes zusammenknuten, danach in der Mitte einmal drehen, dass es zu einer Acht wird. Jeweils einen Teil der Acht um ein Fußgelenk legen, dann die Beine entweder einzeln oder im Wechsel spreizen. Man kann dabei auch im Wechsel die Knie anwinkeln.

Im Stand

Ausgangsposition: Ausfallschritt. Die Mitte des Bandes ist unter den vorderen Fuß geklemmt. Die Ellbogen sind am Oberkörper angelegt.

- Beugen und Strecken der Arme
- Arme zur Seite spreizen, wie ein Vogel, der abheben will



GEWICHTE

MIT GEWICHTEN, MANSCHETTEN UND HANTELN

Für ein Krafttraining sind Gewichte von Bedeutung. Diese können unterschiedlich aussehen. Es gibt spezielle Gewichtsmanschetten, die man um die Hand- oder Fußgelenke bindet, oder Hanteln.

Die Übungen kann man auf dem Bett, am Bettrand, stehend oder auch auf einem Stuhl sitzend durchführen.

Die Übungen so oft wiederholen, wie es angenehm ist. Es empfiehlt sich, drei Durchgänge (Serien) pro Körperteil zu machen, danach eine Pause.

Manschetten an den Fußgelenken

Im Bett, Bauchlage: Fersen im Wechsel an den Po führen.

Versuchen, Beine ein wenig abzuheben, Oberkörper bleibt dabei liegen.

Auf die Atmung achten.

Sitzen

Bein nach vorne strecken. Man kann das Bein gestreckt halten über mehrere Sekunden oder man beugt und streckt ein Bein mehrmals. Danach Beinwechsel.

Manschetten an den Armen

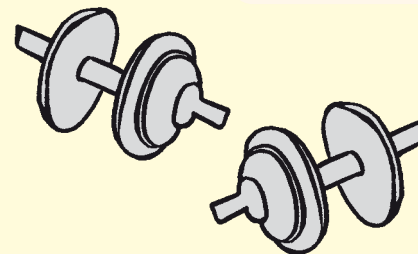
Arme nach vorne, zur Seite oder nach oben führen.

Entweder die Endposition möglichst lange halten oder die Übung mehrmals durchführen.

TIPP:

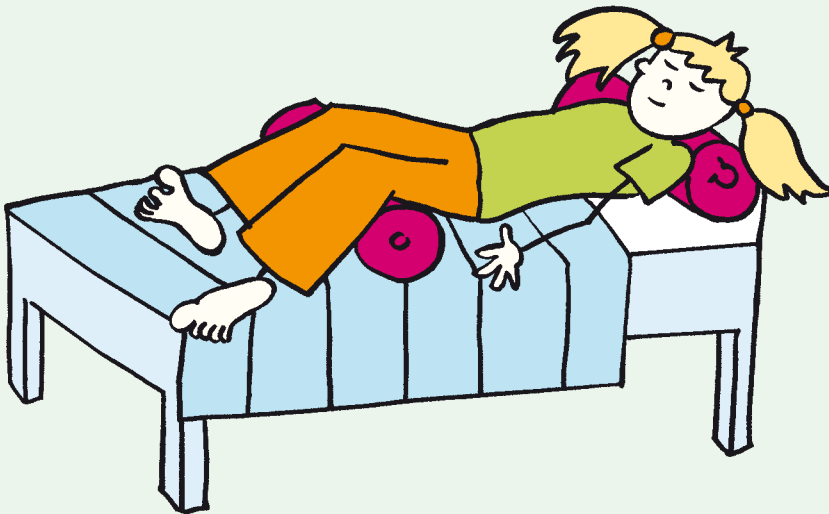
Hanteln „selbst gemacht“

Man kann Hanteln auch einfach selbst anfertigen, indem man leere Plastikflaschen mit Sand füllt. Man sollte darauf achten, dass diese einen Griff haben!



Übungen zur Entspannung von Körper und Geist

Es gibt viele Arten, sich zu entspannen. Für Kinder und Jugendliche sind besonders sogenannte Entspannungsgeschichten oder verschiedene Formen der Massage geeignet, die die Fantasie anregen und ablenken. Der Vorteil dieser beiden Verfahren ist, dass sie ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden können.

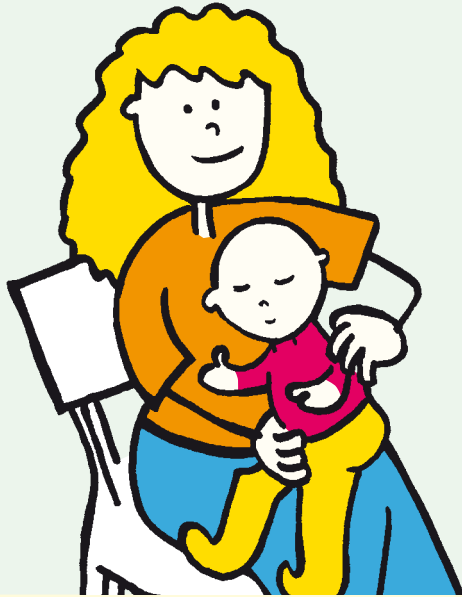


TIPP:

Entspannungsgeschichten

Das Kind liegt oder sitzt, wenn möglich sind die Augen geschlossen. Die Atmung sollte regelmäßig sein. Die Geschichte wird in einem ruhigen Ton vorgelesen. Bei den Entspannungsgeschichten dürfen in keinem Fall Situationen angesprochen werden, bei denen die Kinder Angst verspüren.

Nach einer Geschichte die Kinder langsam wieder in die Gegenwart zurückbringen.

**TIPP:**

Die Geschichte kann durch ein Stofftier, einen Ball etc. begleitet werden, sodass das Kind auch über die Haut fühlt, welcher Körperteil gerade angesprochen wird.

Der kleine Kobold Kuno

Der kleine Kobold Kuno möchte unbedingt sehen, wo es etwas zu essen gibt, denn er hat ganz großen Hunger. Aber auf dem Fußboden kann er gar nichts erkennen. Da denkt er sich: „Hallo, ich klettere auf deinen Kopf, von dort habe ich einen tollen Ausblick.“ Kuno klettert los. Er hüpfte von Zehe zu Zehe und krabbelt in einem Rutsch auf dein Knie. Das kitzelt ein bisschen. Kannst du Kuno auf deinem Knie fühlen? Von dort krabbelt Kuno weiter hinauf bis zu deinem Bauchnabel, da macht er ein Päuschen! Ist er schon angekommen, kannst du ihn auf deinem Bauch fühlen? Er muss ein bisschen verschnaufen, denn nun flitzt er mit einem großen Satz auf deine Schulter und hüpfte dort vor Freude auf und ab. Noch ein Hops und nun ist er auf deinem Ohr angekommen. Und „ups“, jetzt sitzt er auf deinem Kopf und schaut rundherum. Ja, da gibt es etwas zu essen. Kuno setzt sich auf seinen Hosenboden und rutscht los – hui, hinunter zur Schulter und mit langen Schlangenlinien über den Rücken. Und husch, hinunter über das Knie zum Fuß. Kuno, du musst bremsen. Er hoppelt über deine Zehen und bleibt sitzen. Das ging aber gerade noch mal gut. Spür doch, er klopfte noch mal vorsichtig auf deinen großen Zeh und sagt dir Danke. Tschüs, Kuno!

VORBEREITUNG:

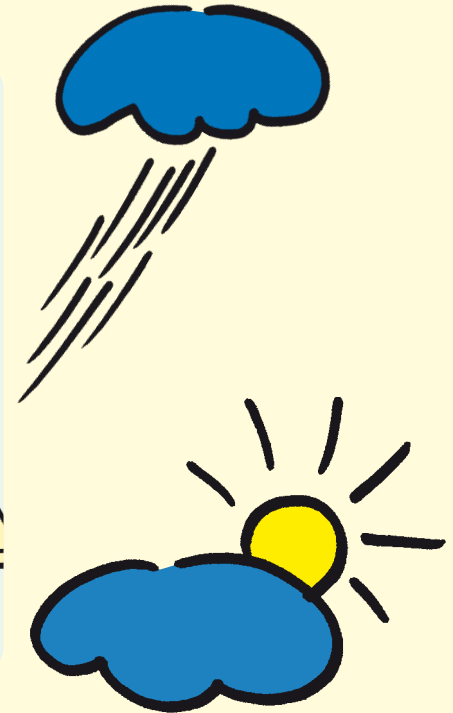
Es wird eine bequeme Körperhaltung eingenommen. Wenn möglich sind die Augen geschlossen. Die Umgebung sollte sehr ruhig sein, die Geschichte wird in einem beruhigenden Ton vorgetragen:

Ein warmer Sommertag

Es ist ein warmer Sommertag. Die Luft ist warm und weich und du bist auf einem Spaziergang im Park. Die Sonne scheint auf deine Arme, dein Gesicht und sie kitzelt dich ein wenig auf der Nase. Dein Schritt ist ganz leichtfüßig und du kommst ohne Mühe voran. Über dir siehst du die Sonnenstrahlen, die durch das Blätterdach scheinen, und du hörst die Vögel zwitschern. Du kommst auf eine Lichtung mit einem kleinen See. Darauf schwimmen große Seerosenblätter, so groß und so stark, dass sich ein Mensch darauflegen kann. Vorsichtig testest du, ob dich ein Blatt trägt. Du legst die Hände auf das Blatt, die Knie. Ja, es trägt dich. Ganz sanft sinkt dein Körper etwas tiefer, aber das Blatt trägt und stützt dich. Die Sonne wärmt deinen Körper. Ein leichter Wind kommt auf und kühlt angenehm deine Stirn. Dein Körper ist warm und weich. Das Blatt wird auf den Wellen geschaukelt. Hin und her, hin und her. Ganz sanft schaukelt dich das Blatt. Dein Körper ist warm und weich. Dein Atem geht ganz gleichmäßig und ruhig. Das Blatt schaukelt dich sanft hin und her. Du bist ganz ruhig, dein Körper ist warm und weich. Du bist ganz ruhig, ruhig und entspannt.



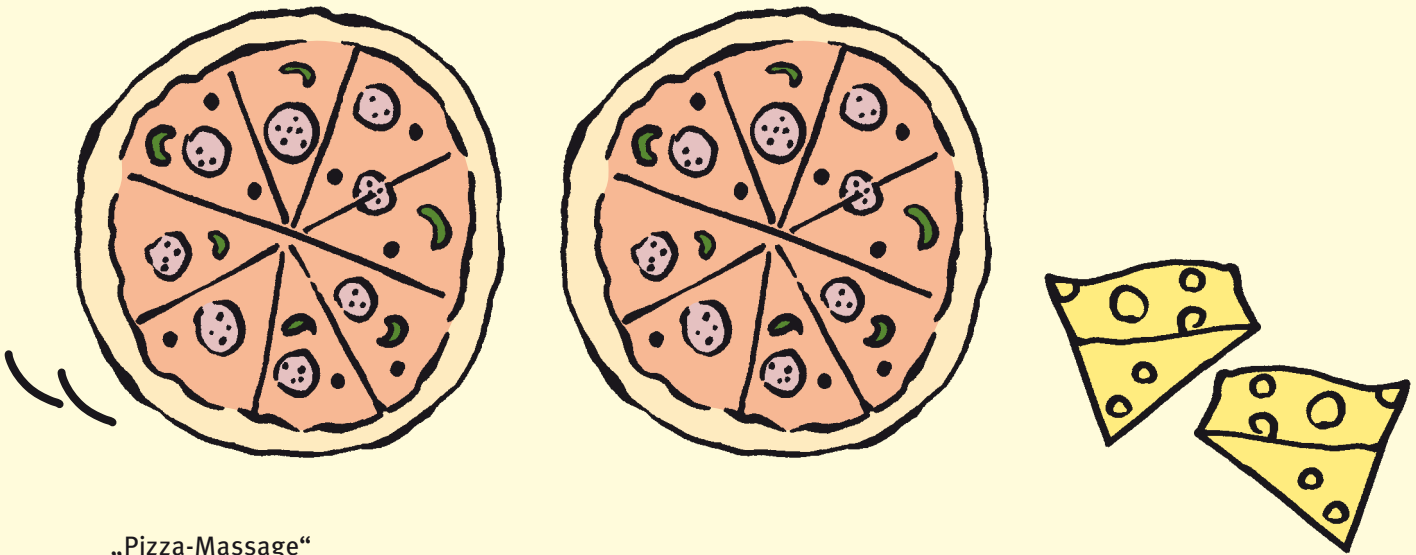
Nach Ende der Geschichte sollen Arme und Beine kräftig gebeugt und die Augen geöffnet werden.



„Wetter-Massage“

Das Kind sitzt oder liegt in einer bequemen Position. Es wird vorher festgelegt, welche Körperteile nicht berührt werden sollen. Der Rücken des Kindes stellt eine „Wetterkarte“ dar. Der Erwachsene zeichnet das jeweilige Wetter auf den Rücken. Das Kind kann auch selber festlegen, welches Wetter gerade herrscht, oder der Erwachsene erzählt eine Geschichte:

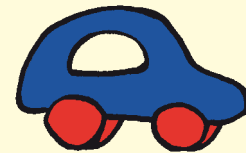
Heute Morgen hatten wir Frühnebel (Hand streicht über den Rücken) und etwas Wind (Kind wird leicht hin- und hergeschaukelt). Gegen Mittag kam dann aber die Sonne hinter den Wolken hervor (die Hände bleiben auf dem Rücken liegen und wärmen). Aber schon bald zogen wieder Wolken auf und es fing an zu nieseln (die Fingerspitzen klopfen leicht auf den Rücken). Der Regen wurde immer stärker (etwas festeres Klopfen) und es blitzte sogar (der Zeigefinger malt einen Zacken). Aber gegen Abend hatte sich das Gewitter verzogen und die Sonne kam durch (Hände werden wieder auf den Rücken gelegt und wärmen).



„Pizza-Massage“

Der Jugendliche sitzt oder liegt in einer bequemen Position. Es wird vorher festgelegt, welche Körperteile nicht berührt werden dürfen. Ruft man „Stopp“, dann wird die Massage sofort unterbrochen. Der Partner beginnt auf dem Rücken (Arm etc.) damit, „Pizza zu backen“:

- „Den Teig kneten“ (vorsichtig mit beiden Händen kneten)
- „Den Teig ausrollen“ (sanft mit dem Unterarm über den Rücken rollen)
- „Die Tomatensoße verteilen“ (Hände streichen über den Rücken)
- „Die Pizza belegen“ (mit den Fingern vorsichtig auf den Rücken klopfen oder eine Figur zeichnen, z. B. einen Kreis für eine „Salamischeibe“)
- „Den Käse verstreuen“ (die Finger klopfen sanft auf den Rücken)
- „Die Pizza backen“ (Hände liegen wärmend auf dem Rücken)



Massagen mit verschiedenen Bällen

Ein Tennisball ist ein kleiner Igel, der „auf Futtersuche ist“. Der Partner rollt damit den Körper vorsichtig ab. Dazu wird die kleine Geschichte vom Igelchen erzählt, das auf Futtersuche ist.

VARIATIONEN:

- Anstelle eines Tennisballs können auch andere kleine, weiche Bälle genommen werden oder kleine, nicht scharfkantige Spielzeugautos, die dann auf eine „Safari“ fahren.
- Der Tischtennisball ist ein rollender Zauberstift. Der Partner malt einzelne Körperteile bunt, das Kind darf sich die Farbe aussuchen (... male mir den linken Arm in Rosa aus). Der Partner massiert vorsichtig ausgewählte Körperpartien mit dem Tennisball.
- **Massagegeräte variieren:** Fliegenklatschen (sanftes Klopfen und Streicheln), Igelbälle etc.

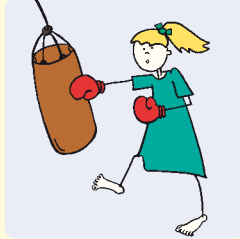


ACHTUNG:

In allen Fällen müssen Tabuzonen und schmerzempfindliche Körperpartien ausgespart werden. Es ist vorher mit dem Arzt Rücksprache zu halten, inwiefern die spielerische Massage erlaubt werden kann.



Auf **Pedalos** fahren



Einen **Boxsack** boxen



Mit dem **Lauftrad** laufen



Auf der **Wii** spielen



Einen **Kick** wagen

ANGEBOTE FÜR EIN VIRTUELLES TRAINING

Für die folgenden Vorschläge benötigt man die entsprechenden technischen Geräte. Je nach Angebot handelt es sich um Handy, Computer und Bildschirm. Sie sind deshalb eher für Jugendliche gedacht.

Fitness-Apps und YouTube

Mittlerweile gibt es zahlreiche Fitness-Apps vor allem für Jugendliche und junge Erwachsene, die man sich auf sein Handy downloaden kann. Dazu gehören auch Bewegungs- und Fitnessvideos auf YouTube. Hier einfach mal googeln und man wird fündig.

Sportspiele auf der Konsole

Baseball, Bowling, Boxen, Golf und Tennis gibt es als Sportspiele auf Konsolen, z. B. der Wii. Man kann hier auf wenig Raum spezifische Sportbewegungen imitieren und gegeneinander antreten. Neben den technischen Geräten müssen die Spiele im Handel erworben werden.

3D-Brillen

Auch mit 3D-Brillen kann man die Fitness und Koordination zu Hause oder im Krankenzimmer trainieren. Sie sind besonders motivierend, da sie dreidimensionale räumliche Seheindrücke ermöglichen, die real wirken. Es gibt zahlreiche Sportarten, darunter Boxen, Fußball und viele andere. Voraussetzungen für die Nutzung sind eine 3D-Brille und ein entsprechender Anschluss an den Computer.

Zwift

Zwift ist eine online betriebene Plattform für virtuelles Rad- oder Lauftraining. Dazu ist jeweils ein Fahrrad- oder Laufergometer nötig. An diese wird ein Bildschirm mit dem entsprechenden Programm angeschlossen. Nun kann das Training mit verschiedenen Leistungsanforderungen beginnen. Zwift ist nicht kostenfrei.

WEITERE ANGEBOTE

REHAEINRICHTUNGEN MIT SPEZIELLEM SPORTBEZUG

Fast alle rehabilitativen Einrichtungen für Kinder und Jugendliche mit einer Krebserkrankung zeichnen sich durch bewegungs- und sportorientierte Programme aus. Je nach Region gibt es verschiedene Schwerpunkte. Hier einige ausgewählte Einrichtungen:

SyltKlinik www.syltklinik.de

Die SyltKlinik, deren Träger seit 2005 die Deutsche Kinderkrebsstiftung ist, ist bundesweit die einzige Rehabilitations-einrichtung, die ausschließlich krebskranke Kinder und deren Angehörige betreut. Während der vierwöchigen Reha kann die gesamte Familie nach der kräftezehrenden Zeit der Therapie abschalten und Kraft tanken und z. B. surfen lernen.

Waldpiraten-Camp www.waldpiraten.de

Nach der anstrengenden Zeit der Therapie ausspannen und Kräfte sowie neuen Mut tanken – dies können krebskranke Kinder, Jugendliche und deren Geschwister im Waldpiraten-Camp der Deutschen Kinderkrebsstiftung in Heidelberg. Hier wird ein erlebnistherapeutisches Programm geboten. Dazu gehören Klettern im Hochseilgarten, Mountainbiken und vieles mehr.

Spezifische Sportangebote (Auswahl)

Die Kinderkrebshilfe Münster e. V.

(www.kinderkrebshilfe-muenster.de/skifreizeit) bietet in Kooperation mit der Uniklinik Münster und dem Institut für Sportwissenschaft Ski- und Wassersport.

Die Medizinische Hochschule Hannover

organisiert mit dem Institut für Sportwissenschaft Hildesheim Skifreizeiten für krebskranke Kinder und Jugendliche. Ansprechpartner: Prof. Dr. Nico Kurpiers, kurpiers@uni-hildesheim.de

Der Verein Anna e. V. in Baden-Württemberg

organisiert jährlich ein Ski- und ein Wanderwochenende in Zusammenarbeit mit dem Sportverein Bonlanden und der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg.

Auch **Elternvereine und Fördervereine** haben entsprechende Angebote. Eine Übersicht über die Mitglieder der Deutschen Leukämie-Forschungshilfe – Aktion für krebskranke Kinder e. V. (DLFH) in Ihrer Nähe finden Sie auf: www.kinderkrebsstiftung.de

Das Netzwerk Active Onkokids macht deutschlandweit auf bewegungsorientierte Programme aller Art aufmerksam. Zudem gibt es viele Bewegungs- und Trainingsvorschläge für alle Altersstufen. Infos unter www.activeoncokids.org

Chiffontücher

Dünne bunte Tücher aus Chiffon. Die Tücher sind sehr leicht, sie sind platzsparend und zum Jonglieren geeignet.

Fahrradergometer

Ein stationäres Fahrrad. Man kann den Widerstand eingeben. Ideal für ein Ausdauertraining. Gleichzeitig wird die Beinmuskulatur gekräftigt.

Hacky Sack

Ein kleiner mit Granulat oder Sand gefüllter Ball, der sich auch leicht verformen lässt. Ein Hacky Sack wiegt zwischen 20 und 70 g und wird in der Regel beim Spiel mit dem Fuß in der Luft gehalten.

Manschetten

Kleine Gewichte, die man wie ein Armband um das Hand- oder Fußgelenk anlegt. Gewichtsmanschetten sind zum Kräftigungstraining geeignet.

Pedalo

Eine hölzerne Auftrittsfläche mit 2 – 4 Rollen. Für jeden Fuß steht ein Pedalo zur Verfügung. Mit den Trittflächen werden kleine, auf und ab gerichtete Bewegungen gemacht, um vorwärtszukommen. Das Gerät wird zur Verbesserung der koordinativen

Fähigkeiten eingesetzt. Es gibt auch Doppelpedalos, die zu zweit genutzt werden.

Pezziball

Ein großer Gymnastikball aus Plastik (ca. 65 cm Durchmesser), auf dem man auch sitzen kann.

Stepper

Ein Gerät aus dem Fitnessstudio. Dabei handelt es sich um eine ca. 80 cm lange und 30 cm breite Fläche mit verstellbarer Höhe. Ein Stepper wird zum Fitness-training und zur Kräftigung der Beine genutzt. Dabei macht man Schritte auf und über das Gerät.

Theraband

Ein farbiges Gummiband, das man auseinanderziehen kann. Je nach Farbe hat das Band eine unterschiedliche Stärke. Man kann Therabänder in Orthopädiegeschäften in verschiedenen Längen kaufen. Therabänder werden zu Kräftigungsübungen eingesetzt.

LITERATURVORSCHLÄGE

Albers-Timm, B. (2007)

Autogenes Training für Kinder

München: Audio media

Baumann, F. T.; Leuschner, E.-M. (2007)

Sport und Bewegungsförderung in der Kinderonkologie – Erfahrungen aus der Praxis

Deutsche Zeitschrift für Onkologie 2007; 39(3), S. 131–135

Baumann, F. T.; Schüler K. (Hrsg.) (2008)

Bewegungstherapie und Sport bei Krebs

Köln: Deutscher Ärzte Verlag

Beudels, W.; Lensing-Conrady, R.; Beins, H. J. (2001)

Das ist für mich ein Kinderspiel.

Handbuch zur psychomotorischen Praxis

Dortmund: Borgmann

Beudels, W.; Lensing-Conrady, R.; Beins, H. J. (2023)

... das ist für mich ein Kinderspiel

Dortmund: Verlag modernes lernen

Dimeo, F. (u. a.) (2006)

Krebs und Sport

Berlin: Weingärtner Verlag

Dunemann-Gulde, A. (2005)

Yoga und Bewegungsspiele für Kinder

München: Kösel

Köckenberger, H. (2002)

Sei doch endlich still.

Entspannungsspiele und -geschichten für Kinder

Dortmund: Borgmann

Köckenberger, H. (2006)

Rollbrett, Pedalo und Co.

Bewegungsspiele mit Materialien aus Psychomotorik, Sport und Freizeit

Dortmund: Borgmann

Schäfer, E. (2010)

Fitnessstraining mit dem Pezziball: Für Jugendliche, Erwachsene und Senioren

Celle: Pohl-Verlag

Schäfer, E. (2010)

Fitnessstraining mit dem Theraband: Für Jugendliche, Erwachsene und Senioren

Celle: Pohl-Verlag

Trommelen, S.; Beins, H. J. (2022)

Überraschend alltäglich!

Dortmund: Verlag modernes lernen

Zimmer, R. (2003)

Kreative Bewegungsspiele:

Psychomotorische Förderung im Kindergarten

Freiburg: Herder

Zimmer, R. (2004)

Mit allen Sinnen die Welt erfahren

Freiburg: Herder

Allgemeine Informationsbroschüren zu Krebserkrankungen im Kindesalter können bei der Deutschen Kinderkrebsstiftung kostenlos bestellt werden. Online unter: www.kinderkrebsstiftung.de

DAS AUTORENTEAM

Danke!



Dankeschön

Dr. Christiane Bohn, Sportwissenschaftlerin und Motologin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Münster, bohnc@uni-muenster.de

Prof. Dr. Annette R. Hofmann, Sportwissenschaftlerin, Abteilung Sport der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg, nettehof@ph-ludwigsburg.de

Claudia Keck, Physiotherapeutin an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Tübingen, cl.keck@t-online.de

Johannes Rau, Diplompädagoge, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut an der Universitätsklinik für Kinder und Jugendmedizin Tübingen, jorautue@gmx.de

Eva-Katharina Vöhringer, Erzieherin an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Tübingen, eva-katharina1@gmx.de

Mitarbeit: Bianca Kaufmann, Dr. Johanna Schroeder

Impressum

Hrsg.: Deutsche Kinderkrebsstiftung ©, 2. Auflage 2023

Gestaltung: Charlotte Hiller, grafik + design, Illustrationen: Andrea Klein

Bestelladresse

Deutsche Kinderkrebsstiftung, Adenauerallee 134, 53113 Bonn, Tel. 0 228.6 88 46-0, Fax 0 228.6 88 46-44
info@kinderkrebsstiftung.de, www.kinderkrebsstiftung.de



Bewegung
macht Spaß



Bewegung
macht fit



Deutsche Kinderkrebsstiftung

Adenauerallee 134 | 53113 Bonn

Tel. +49 228.68846-0

Fax +49 228.68846-44

info@kinderkrebsstiftung.de

www.kinderkrebsstiftung.de



Projekte wie die vorliegende Broschüre sind rein spendenfinanziert. Unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende. Für eine Onlinespende einfach den QR-Code scannen.



Spendenkonto

Deutsche Kinderkrebsstiftung

DE 04 3708 0040 0055 5666 16

DRESDEFF370

Commerzbank