

Trainingsempfehlungen für Patient*innen mit Myeloproliferativen Neoplasien (MPN)

Aktuelle Studien belegen, dass **gezielte körperliche Aktivität** (= Sport) ein wirksamer nichtpharmakologischer Ansatz ist, um **Symptome und Nebenwirkungen** von Patient*innen mit bösartigen Erkrankungen des blutbildenden Systems zu **verringern**. Durch gezielte körperliche Aktivität ist es möglich, die schädigenden physiologischen, psychosozialen und kognitiven Begleiterscheinungen, die mit den Erkrankungen einhergehen, zu beeinflussen. Zusätzlich können Sie durch Training ihr **Selbstvertrauen** und **Selbstwertgefühl** stärken und einen eigenen Beitrag zum besseren **Wohlbefinden** leisten. Sport ist in allen Phasen der Erkrankung möglich.

Anbei finden Sie Empfehlungen und Tipps für ein sicheres Training. Wir wünschen Ihnen viel **Spaß beim Trainieren!**

Manche Menschen wollen, dass es passiert. Manche wünschen sich, dass es passiert. Andere sorgen dafür, dass es passiert!

Michael Jordan

Generelle Trainingsempfehlungen:

- Voraussetzung für das Training: **ärztliche Unbedenklichkeit**
- anzustreben sind **mind. 2 Einheiten pro Woche á 30 - 60 min** mit moderater bis hoher Intensität (bevorzugt Kraft & Ausdauer)
- Belastung langsam steigern
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- unter Intensivtherapie/ nach Stammzelltransplantation: betreute Trainingsmaßnahmen!



weiterführende Informationen zum Training

Tabelle: Übersicht der häufigsten Symptome/ Nebenwirkungen von MPN-Erkrankungen, deren potentiellen Folgen und entsprechende (Trainings-)Empfehlungen, um diesen zu begegnen

Symptome & Nebenwirkungen	potentielle Folgen	Empfehlungen & Tipps
Müdigkeit, Erschöpfung Knochen-/ Muskelschmerzen	Inaktivität, Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit, soziale Isolation	kombiniertes Kraft-Ausdauertraining, Yoga, Tai-Chi/ Qigong
Konzentrationsstörungen	verminderte kognitive Leistungsfähigkeit	Ausdauertraining in Kombination mit kognitiven Aufgaben
Angst, Depression	auf psychosozialer Ebene, Rückzug	Ausdauertraining, Yoga, Gruppenübungsprogramme
Hautreaktionen, Juckreiz	Aktivitätseinschränkungen, soziale Isolation, Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden	ggfs. auf Wassersport verzichten, direkte Sonneneinstrahlung meiden, Sonnenschutz
vergrößerte Milz assoziiert mit Bauchbeschwerden und Appetitverlust (Völlegefühl)	Gewichts- inkl. Muskelmasseverlust, Abnahme der körperl. Leistungsfähigkeit und des emotionalen Wohlbefindens	Gerätetraining, Verzicht auf Kontaktsportarten, Vorsicht bei Ballsportarten, Energiezufuhr beachten
Stoffwechselveränderungen	Übergewicht, Diabetes mellitus	Krafttraining, bei Adipositas: gelenkschonende Sportarten
Thrombozytose, Polyglobulie, Leukozytose (vermehrte Blutzellzahl)	erhöhte Blutviskosität → Kopfschmerzen/ Schwindel → erhöhte Sturzgefahr	keine schnellen Lagewechsel, Training in Begleitung, Flüssigkeitsverluste ausgleichen
Thrombozytopenie	erhöhte Blutungsneigung	Sportarten mit Sturz- und Verletzungsrisiko meiden
Neutropenie	erhöhte Infektionsanfälligkeit	Heimtrainingsprogramme

Hinweis: Höheres Alter, Übergewicht, moderate bis starke Müdigkeit/ Erschöpfung und Konzentrationsstörungen sind **Risikofaktoren für Stürze**. Wir empfehlen (zusätzlich) ein Koordinationstraining inkl. Gleichgewichtstraining und den Einsatz von Sturzpräventionsstrategien (z. B. Stöcke beim Walken).