

# Das bietet mir die Reha

Ärztliche Betreuung/med. Behandlung

Allgemeine Gesundheitsvermittlung

Ergotherapie

Ernährungsschulung

Logopädie

Physiotherapie

Psychologie

Soziale Hilfestellung

Stomatherapie



Diese Informationsbroschüren erhalten Sie kostenlos bei der:

**Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW**

Öffentlichkeitsarbeit

Universitätsstraße 140 | 44799 Bochum

Telefon: 0234 8902-301 (-302) | mail@argekrebsnw.de

oder als Download unter: **www.argekrebsnw.de**



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

# **Ergotherapie**

## **im Rahmen einer Krebsrehabilitation**



**Ergotherapie – ein Weg zu mehr Lebensqualität**

**Herausgeberin:**

Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW  
Öffentlichkeitsarbeit  
Universitätsstraße 140  
44799 Bochum  
Telefon: 0234 8902-301  
Fax: 0234 8902-519  
mail@argekrebsnw.de  
www.argekrebsnw.de

**Fachliche Beratung:**

Kerstin Höfling  
Reha-Klinik Nordfriesland  
Wohldweg 9  
25826 St. Peter-Ording  
Tel.: 04863 401578  
Fax: 04863 401512  
hoefling@hamm-kliniken.de

## **Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,**

während Ihrer Krebsbehandlung ist Ihnen eine Rehabilitationsmaßnahme empfohlen worden.

Sie haben sich entschieden, dieses Angebot anzunehmen? Sie sind noch unschlüssig?

Ob so oder so, wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre einen Einblick geben in Therapieangebote, die Sie in einer Rehabilitationseinrichtung erwarten.

Alle Rehabilitationsmaßnahmen nach einer Krebserkrankung verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz. Das bedeutet, dass Körper, Geist und Seele bei den therapeutischen Angeboten gleichermaßen berücksichtigt werden. Ziel jeder Reha-Maßnahme ist es, die bestmögliche Lebensqualität für den einzelnen Patienten und damit seine Wiedereingliederung in die Familie, den Beruf und das soziale Umfeld zu erreichen.

Dazu werden körperliche, psychische, soziale und berufliche Hilfen je nach individueller Bedürftigkeit gewichtet und durchgeführt.

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.

## 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 z.B.



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 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 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 Bewegungsausmaß 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 Patienten einen bewussteren Umgang mit Belastungen im Alltag.

## **Sensibilitäts- und Wahrnehmungstraining**

Einige in der Tumorthherapie eingesetzte Medikamente, insbesondere Chemotherapeutika, haben bei den 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 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, z. B. 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 Handwerks-techniken zum kreativen Umgang mit Holz, Ton, Peddigrohr, Seide, Speckstein und Malerei kennenzulernen oder zu vertiefen.

Von den teilnehmenden 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 Reha-maßnahme nutzen.

Denken Sie bitte daran: Der Erfolg Ihrer Rehabilitation kann nur so gut sein, wie Ihre eigene Mitwirkung es ist.



**Die Reha zeigt Ihnen den Weg,  
gehen müssen Sie ihn selbst.**