

Fatigue-Coaching



Obwohl die Fatigue als Beschwerdebild zahlreicher Erkrankungen weit verbreitet ist, sind die Möglichkeiten und der Mehrwert einer angemessenen Behandlung und Betreuung wenig bekannt. Da es sich meist um eine Nebenwirkung handelt, steht die Fatigue selten im Fokus, kann jedoch mitunter massive Einbußen der Lebensqualität bedeuten. Ein Fatigue-Coaching beinhaltet eine achtsame Aufklärung der Betroffenen über mögliche Ursachen der Beschwerden und Optionen der Behandlung sowie Hinführung zu einem sinnvollen Selbstmanagement im Beruf und Alltag im Sinne einer Patientenedukation. Das oberste Ziel ist nicht immer die Überwindung der Fatigue, sondern in erster Linie die Stärkung der Selbstwirksamkeit und der Lebensfreude.

– Anzeige

Berufshaftpflichtversicherung
ab 79,40 € netto jährlich.

SPEZIELL FÜR PHYSIOTHERAPEUTEN

Jetzt beraten lassen:
☎ +49 (0)2204 30833-0
www.versichert-mit-ullrich.de

SELBSTÄNDIG.
WAS WIRKLICH WICHTIG IST.

ULLRICH
Inhaber Holger Ullrich
Versicherungs- und Finanzservice

Der richtige Umgang

Was verbirgt sich hinter der Fatigue und wer ist betroffen?

Der Begriff „Fatigue“ beschreibt eine Dauermüdigkeit und starke körperliche, kognitive und emotionale Erschöpfung, die über das normale Maß hinausgeht. Dieser Zustand geht mit anhaltender Antriebslosigkeit einher und lässt sich nicht durch zusätzlichen Schlaf oder Erholung beheben. Fatigue tritt häufig als Begleitsymptom zahlreicher Erkrankungen auf, insbesondere bei Krebs, Rheuma, bei neurologischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose oder Parkinson, bei einer Kardiomyopathie oder nach einem Schlaganfall. Bekannt ist Fatigue auch als Folge einer Coronavirusinfektion, bei HIV oder im Zusammenhang mit einem Burnout. Gleichzeitig kann Fatigue auch ein eigenständiges komplexes Beschwerdebild darstellen, das Chronische Fatigue-Syndrom (CFS), das zwar mit ähnlicher Symptomatik einhergeht, jedoch grundsätzlich von der Fatigue als Begleitsymptom abzugrenzen ist.

Ursachen und Entstehung der Beschwerden

Die Entstehung der Fatigue ist noch nicht im Detail erforscht. Experten gehen von einem multifaktoriellen Geschehen aus. Neben entzündlichen Prozessen im Körper und/oder einer Fehlregulation des Immunsystems kommen auch Veränderungen im Hormonhaushalt oder innerhalb des zentralen Nervensystems als Ursache infrage. Am besten untersucht ist derzeit die krebsassoziierte Fatigue. Tatsächlich ist sie eine der häufigsten negativen Folgen einer Krebserkrankung oder -therapie. Dabei können der Krebs selbst, durch Tumorwachstum und somit Veränderungen im Körper, aber auch die kraftzehrende Behandlung zur Entstehung einer Fatigue beitragen. Hier spielt auch die Psyche eine wesentliche Rolle, denn eine Krebsdiagnose löst häufig existenzielle Ängste und Sorgen aus, die die Beschwerden verstärken können.

Aufklärung und Sensibilisierung

Die Auswirkung der Energielosigkeit, die auch mit Konzentrations- und Gedächtnisstörungen einhergehen kann, kann die

mit chronischer Müdigkeit und Erschöpfung

Alltagsfunktionalität sowie die Rückkehr der Betroffenen nach der Erkrankung an den Arbeitsplatz massiv einschränken. Daher ist eine Aufklärung der Patienten sowie Sensibilisierung und Schulung des Fachpersonals enorm wichtig. Viele Betroffene trauen sich nicht, ihre Erschöpfung zu thematisieren. Stattdessen entwickeln sie eine hohe Disziplin, um im Alltag bestehen zu können. Oft schätzt auch das soziale Umfeld die Lage falsch ein, insbesondere wenn Fatigue nach überstandener Therapie zur Langzeitfolge wird. Auch dies führt zu einer zusätzlichen mentalen Belastung der Patienten:innen.

Mehrwert eines Fatigue-Coachings

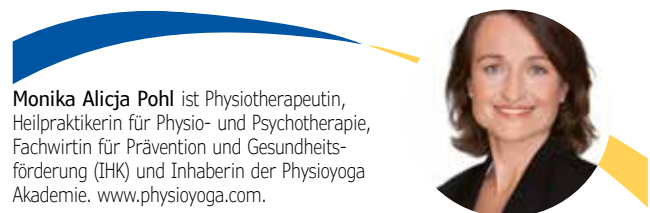
Bewegung stellt einen entscheidenden Baustein der Therapie dar und kann bereits präventiv sehr wirksam sein. Hier sind besonders Physiotherapeuten:innen gefragt, die über das notwendige Know-how verfügen. Je nach Status und Erschöpfungsgrad des Patienten kann ein sanftes Herz-Kreislauf-Training oder eine Auswahl an mobilisierenden sowie stärkenden Körperübungen zielführend sein. Yoga als Mind-Body-Verfahren eignet sich dafür besonders gut, da es sich um eine ganzheitliche Übungsform handelt, die ebenfalls auf mentaler und seelischer Ebene stabilisierend wirken kann. Je nach Bedarf und Tagesform können aktivierende, regenerierende oder meditative Übungen und Haltungen ausgewählt werden. Dabei stehen Variationen zur individuellen Lösung an erster Stelle, um den Bedürfnissen der Betroffenen gerecht zu werden. Yogaübungen können zu einer physiologischen Entspannungsreaktion [3] und Verbesserung der Schlafqualität führen [4].

Auch werden in der Literatur Einflüsse auf die Aktivität der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse und auf Entzündungsreaktionen beschrieben [5, 6]. Damit könnte Yoga auslösende und aufrechterhaltende Faktoren von Fatigue und damit verbundene Regulationsstörungen beeinflussen. [1] Aus diesem Grund empfiehlt die S3-Leitlinie zur Komplementärmedizin [2], Yoga während und nach Abschluss der onkologischen Therapie zur Minderung von Fatiguesymptomen einzusetzen.

Fazit

Das oberste Ziel ist, die Patienten dazu zu befähigen, den bestmöglichen Umgang mit der eigenen Fatigue zu finden, um die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken. Yoga hat sich dabei als besonders wirksam erwiesen. Ob am Ende die Fatigue überwunden werden kann oder sich deutlich reduziert, entscheidet sich im Einzelfall und ist zu Beginn der Maßnahme in der Regel nicht vorauszusehen. Was sich jedoch in den meisten Fällen signifikant bessert, ist die Lebensqualität der Betroffenen sowie die Freude am Leben. Damit ist ein Fatigue-Coaching ein lohnendes Investment in die eigene Gesundheit.

Die Zahlen in den rechteckigen Klammern verweisen auf Literaturangaben. Eine Literaturliste ist in der IFK-Geschäftsstelle erhältlich und steht zum Download im internen Mitgliederbereich der IFK-Internetseite zur Verfügung.



Monika Alicja Pohl ist Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Physio- und Psychotherapie, Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung (IHK) und Inhaberin der Physioyoga Akademie. www.physioyoga.com.

IFK online-Fortbildung Fatigue-Coach

15.03 – 16.03.2025 | jeweils 9:00 bis 14:30 Uhr

Referentin: Monika A. Pohl, PT

Ort: online

Kosten: 270,00 EUR (M) | 290,00 EUR (NM)

UE: 12

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 52 in dieser Ausgabe oder auf der IFK-Homepage: www.ifk.de/fortbildung/angebot/15342

