

Kontakt CCCA**Comprehensive Cancer Center Augsburg**

Zentrale Anlaufstelle
Stenglinstraße 2
86156 Augsburg

Tel.: 0821 400-3434
Tel.: 0821 400-173434
Email: ccca@uk-augsburg.de
Internet: www.ccca.de

Direkte Anmeldung unter Angabe „CCCA-Sport“:

Tel.: 0821 400-2279
Email: physiotherapie@uk-augsburg.de

**Weitere & wissenswerte Informationen rundum das
CCCA - Comprehensive Cancer Center Augsburg**

QR-Code scannen und mehr erfahren!
www.ccca.de



Bewegung und Sport bei Krebs

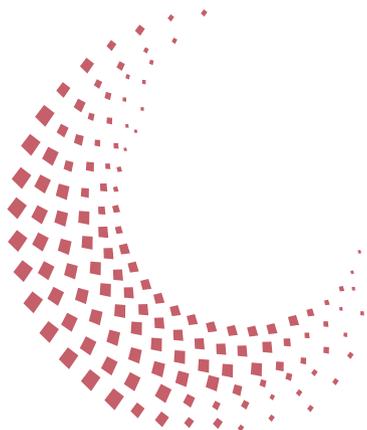
Ein relevanter Teil der Therapie



Bewegung und Sport bei Krebs

Patienten mit einer Krebserkrankung fragen sich häufig und verständlicherweise: Was kann oder auch, was darf ich mir körperlich zutrauen oder zumuten? Wie bei Gesunden gilt hier, dass sich eine individuell angepasste sportliche Aktivität positiv auf das Allgemeinbefinden und die physische wie auch psychische Belastbarkeit auswirkt. Während man vor einigen Jahren noch zur körperlichen Schonung bei einer Krebsterapie geraten hat, weiß man heute, dass Krebspatienten in fast jeder Krankheitssituation von sportlicher Aktivität profitieren. Mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen können durch gezielte Übungen vermindert oder ganz vermieden werden. Angepasstes Bewegungstraining verringert außerdem das Fatigue-Syndrom. Patienten fühlen sich meistens leistungsfähiger, auch ein möglicherweise geschwächtes Vertrauen in die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers kann wieder gestärkt werden. Zudem wirken Bewegung und Sport auf viele Menschen seelisch ausgleichend, entlastend und damit häufig verbessernd auf die Lebensqualität.

Der Einstieg in die Gruppen ist jederzeit möglich! Es sind keine sportlichen Vorerfahrungen erforderlich. Der Schwerpunkt des Trainings wird auf das jeweilig individuelle Heranführen und die Eingewöhnung der persönlichen körperlichen Fähigkeit gelegt.



Trainingsgruppen-Angebote

Das Angebot richtet sich an alle Patienten mit einer Krebserkrankung im Universitätsklinikum und bietet Trainingsbereiche, die auf unterschiedliche Krankheitssituationen und individuelle Besonderheiten der Betroffenen zugeschnitten sind, so dass jeder Teilnehmer davon profitieren kann. Pauschale Empfehlungen, wann welche Maßnahmen sinnvoll sind oder auch zur Häufigkeit und Intensität, sind nicht möglich. Unsere speziell ausgebildeten Physiotherapeuten für Onkosportprogramme erarbeiten zudem in den Gruppen gezielte Übungen für Zuhause, um eine möglichst große Effektivität zu erzielen.

Die Trainingseinheiten umfassen jeweils 45 Minuten. Eine Teilnahme im ggf. kürzeren Umfang ist selbstverständlich ebenfalls möglich und wird individuell auf Ihr Befinden abgestimmt.

Gruppe: Koordinationstraining

Gruppe: Aufbau- & Ausdauertraining

Gruppe: Atem- & Entspannungstraining

Fragen Sie Ihren Arzt

Ob Bewegung oder Sport während oder nach einer Krebsterapie geeignet sind, sollte grundsätzlich mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.