

Kontakt CCCA

Comprehensive Cancer Center Augsburg

Zentrale Anlaufstelle

Stenglinstraße 2

86156 Augsburg

Tel.: 0821 400-3434

Fax: 0821 400-173434

E-Mail: ccca@uk-augsburg.de

Internet: www.ccca.de

Direkte Anmeldung unter Angabe „CCCA-Sport“:

Tel.: 0821 400-2279

E-Mail: 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

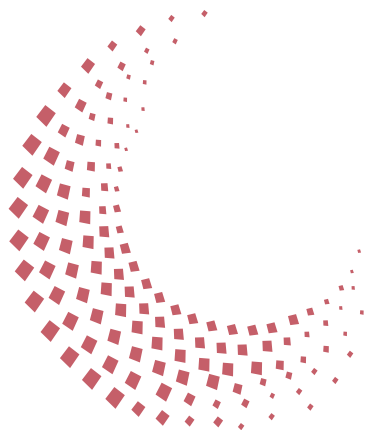
Ein relevanter Teil der Therapie



Bewegung und Sport bei Krebs

Patientinnen und 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 Krebstherapie geraten hat, weiß man heute, dass Patientinnen und Patienten mit Krebs 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. Patientinnen und 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 Patientinnen und Patienten mit einer Krebserkrankung im Universitätsklinikum und bietet Trainingsbereiche, die auf unterschiedliche Krankheitssituationen und individuelle Besonderheiten der Betroffenen zugeschnitten sind, so dass alle Teilnehmenden davon profitieren können. Pauschale Empfehlungen, wann welche Maßnahmen sinnvoll sind oder auch zur Häufigkeit und Intensität, sind nicht möglich. Unsere speziell ausgebildeten Physiotherapeutinnen und 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 Krebstherapie geeignet sind, sollte grundsätzlich mit dem behandelnden Arzt bzw. der Ärztin abgestimmt werden.