

Sport in der Krebsnachsorge

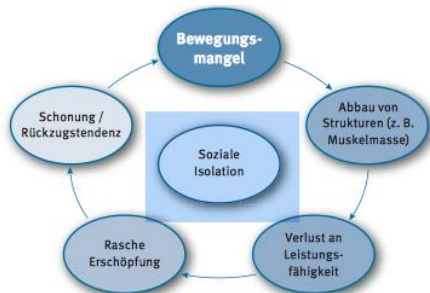
Reha-Sport - ein Angebot des TV Lenzkirch e. V.

Sport und Bewegung bei Krebs?

Lange hielt man diese Kombination für risikoreich. Inzwischen ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Bewegung und Sport den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.



Neue Untersuchungen bestätigen sogar, dass es sinnvoll ist, Krebskranke schon in der akuten Behandlungsphase zu aktivieren. Damit sind Vermutungen, dass frühzeitige Bewegung für die Betroffenen gefährlich sein könnte, widerlegt, im Gegenteil, Bewegung wird sogar empfohlen um dem Teufelskreis Bewegungsmangel zu entkommen.



Was können Sie mit Sport und Bewegung erreichen?

- dem Teufelskreis Bewegungsmangel entfliehen
- Muskelverkürzungen vermeiden
- ein bereits bestehendes Lymphödem bessern
- fehlende Kraft ausgleichen (Rechts-Links-Vergleich)
- eingeschränkte Bewegungsfähigkeiten verbessern
- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- bekämpfen chronischer Erschöpfung (Fatigue-Syndrom)
- verringern der Osteoporose
- Minderung Polyneuropathie
- Hilfe, den eigenen Körper neu bzw. wieder kennenzulernen bzw. den eigenen (veränderten) Körper anzunehmen
- Angst und Stress abbauen
- Selbstvertrauen in sich und den eigenen Körper aufbauen
- Ihr Selbstwertgefühl fördern
- Sie leisten Ihren eigenen Beitrag, gesund zu werden bzw. Ihre Krankheit zu verarbeiten
- Den Kontakt zu anderen fördern bzw. verbessern
- Erfahrungen und Informationen mit anderen austauschen
- Spaß und Freude erleben
- Gruppenzusammengehörigkeit erleben

... auf körperlicher Ebene

... für die Seele

Nutzen auf sozialer Ebene

Ziel unseres Angebotes ist es, unter Berücksichtigung der besonderen gesundheitlichen Gegebenheiten, die körperliche Fitness behutsam wieder aufzubauen und das Wohlbefinden zu verbessern.



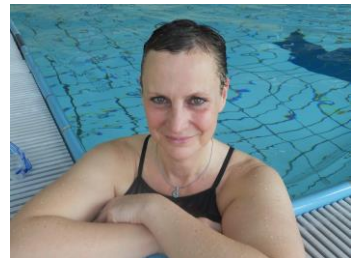
Warum im Wasser?

Die Wassertherapie ist u. a. für an Brustkrebs operierte Frauen eine wichtige Säule in der Rehabilitation, denn Wasser bietet bei allen Bewegungen und Schwimmstilen Widerstand und verhindert somit plötzliche, reißende Bewegungen. Auf diese Weise sind Verletzungen so gut wie ausgeschlossen. Wasser kann auch den Rückfluss der Lympflssigkeit fördern. **Wasser** hat zudem viele weitere Pluspunkte. Die Tragkraft des Wassers entlastet Wirbelsäule und Gelenke – ist also auch für Patienten mit Problemen am Bewegungsapparat und für bergewichtige geeignet.

Wer sich als Krebspatient gerne etwas sportlich betätigen möchte, sollte als erstes mit seinem Arzt Rücksprache

halten. Sport in der Krebsnachsorge ist u. U. auf Rezept möglich, über die Physiotherapie oder Krankengymnastik hinaus. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten. Der Arzt muss auf einem Formular, dem „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“, die Diagnose Krebs bestätigen. Der Teilnehmer muss auch nicht Mitglied des Vereins sein. Reha-Sport soll in erster Linie in der Akutphase der Erkrankung „Hilfe zur Selbsthilfe“ bieten, er ist daher nicht als Dauerleistung angelegt, es sei denn, dies ist aus med. Gründen im Einzelfall erforderlich. Ohne Rezept wird auf Kursbasis abgerechnet, Vereinsmitglieder sind kostenbegnstigt.

Gesundheit braucht Bewegung!



bungsleiterin: Angelika Streicher
** Arena Aqua-Fitnesstrainerin*
** bungsleiterin C-Lizenz*
Fitness + Gesundheit
** L B-Lizenz Sport in der Krebsnachsorge*
+ Bewegungsraum Wasser

Start: September 2015

Sport in der Krebsnachsorge

Weitere Informationen unter 07653/6614