

Reha-Sportgruppen in Berlin

In Berlin sind verschiedene Krebsportgruppen aktiv.

Eine Übersicht zu den Krebsportgruppen finden sie in der Broschüre „Wegweiser für Krebsbetroffene in Berlin“ der Berliner Krebsgesellschaft.

Bestelladresse:

Berliner Krebsgesellschaft e.V.
Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin
Tel.: 030 - 28 32 400

Literatur

„Fitness trotz Fatigue - Bewegung und Sport bei tumorbedingtem Müdigkeitssyndrom“

Bestelladresse:

Deutsche Fatigue Gesellschaft e. V.
(DFaG), Maria-Hilf-Str. 15, 50677 Köln
Tel.: 0221 - 9311596

"Bewegung und Sport bei Krebs"

Bestelladresse:

Deutsche Krebshilfe e. V., Buschstr. 32,
53113 Bonn
Tel.: 0228 - 72 990-0

Weitere Informationen ...

Krebssportgemeinschaft Berlin
www.krebssport.de
Tel.: 030 - 61 20 42 04

Behinderten-Sportverband Berlin
www.bsberlin.de
Tel.: 030 - 30 30 09 96 75

Landessportbund Berlin
www.lsb-berlin.net
Tel.: 030 - 30 002-0

Berliner Krebsgesellschaft
www.berliner-krebsgesellschaft.de
Tel.: 030 - 28 32 400

Deutsche Fatigue Gesellschaft
www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de
Tel.: 0221 - 93 11 596

Deutscher Olympischer Sportbund
www.sportprogesundheit.de
Tel.: 069 - 6 70 00

Deutsche Krebshilfe
www.krebshilfe.de
Tel.: 0228 - 72 990-0

Herausgeber:

Tumorzentrum Berlin e.V.
Dachverband der Berliner Tumorzentren
Robert-Koch-Platz 7
10115 Berlin-Mitte
Telefon: (030) 28 53 89 0
Fax: (030) 28 53 89 40
E-Mail: tumorzentrum@tzb.de

Stand: 2/2010



TumorZentrum Berlin e.V.

Dachverband der Berliner Tumorzentren

Sport bei Krebs

Eine Information für
Patienten, Angehörige und
Interessierte



**Projektgruppe
Supportive Maßnahmen
in der Onkologie**

Warum empfehlen wir Sport ?

Sport wird bei Krebserkrankungen von vielen Ärzten und Patienten unterschätzt, häufig wird körperliche Schonung empfohlen.

Heute wissen wir jedoch, dass Sport die Erholung deutlich fördern kann und die Lebensqualität verbessert.

Sport hilft, Stress besser zu bewältigen. Durch Sport können Nebenwirkungen der Therapie verringert werden.

Insbesondere die Fatigue - eine für den Patienten sehr belastende Erschöpfung - kann durch Sport nachweislich gelindert werden.

Körperliche Aktivität wirkt dem Muskelabbau entgegen.

Die Knochensubstanz nimmt zu, das Risiko der Osteoporose wird verringert.

Zusätzlich können die Fähigkeiten, die Sie durch Sport erreichen, in der Bewältigung Ihres Alltages hilfreich sein.

Zudem gibt es Hinweise darauf, dass Sport die Therapieergebnisse verbessern kann.

Nicht zu unterschätzen ist der soziale Aspekt. Sport kann Isolation verringern, Kontakte fördern, Sport kann Freude bringen.

Sprechen Sie Ihren Onkologen oder behandelnden Arzt zum Thema Reha-Sport oder Krebs-sportgruppen an.

Welcher Sport ist geeignet ?

Sport ist für fast jeden Patienten und in nahezu allen Krankheitsstadien angepasst möglich.

Sport in der Onkologie bedeutet nicht Hochleistungssport oder Body-Building. Sport beinhaltet aber mehr als Krankengymnastik.

Ziele sind die Besserung der Kondition sowie ein moderater Muskelaufbau.

Geeignet für das Ausdauertraining sind schnelles Gehen, Joggen, Fahrradfahren oder Schwimmen, je nach Situation. Der Muskelaufbau kann durch Gymnastik oder angepassten Gerätesport gefördert werden. Das Trainingsprogramm wird durch abschließende Entspannungsübungen ergänzt. Ein Training von Koordination und Körperwahrnehmung hilft, Bewegungsabläufe zu verbessern und den Gleichgewichtssinn zu trainieren.

Sport bei Krebs erfolgt am besten unter professioneller Anleitung.

Das Übungsprogramm wird individuell festgelegt und je nach Trainingserfolg oder Allgemeinzustand modifiziert.

Bewegung sollte auch außerhalb des Trainings konsequent in den Alltag integriert werden.

So kann ein Spaziergang erholsamer sein als eine Autofahrt. Walking mit Freunden oder Lauf-treffs können auch außerhalb von Sportgruppen erfolgen.

Wann ist Sport nicht geeignet ?

Sport ist bei laufender Tumorthherapie möglich.

Treten Komplikationen auf, muss individuell entschieden werden.

Die Belastbarkeit und Intensität der Übungen muss individuell festgelegt werden.

Wie ist der Ablauf ?

Ihr Arzt kann Ihnen Reha-Sport verordnen (Formblatt VO 56) . Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, bei einer medizinischen Rehabilitation auch Sporttherapie zu erhalten und anschließend Reha-Sport über diesen Kostenträger durchzuführen.

Gemeinsam mit dem Sportmediziner oder ausgebildeten Physiotherapeuten und Onkologen sollte ein auf Sie abgestimmtes Übungsprogramm erstellt werden. Dieses besteht in der Regel aus einer Kombination von Ausdauertraining, Muskelaufbautraining, Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen.

Die Übungen sollten 2-3x wöchentlich für mindestens 30 min. erfolgen. Sport kann besser in der Gruppe - den Krebs-sportgruppen oder als Reha-Sport - erfolgen, das stärkt die Motivation.