

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
Ärzte und Physiotherapeuten



**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 gibt es deutliche Hinweise, dass ein professionell angeleitetes Sporttherapieprogramm zur Verbesserung von funktionellen Einschränkungen sinnvoll ist. Weiterhin gibt es gute Erfahrungen zu koordinativem Training in der Verbesserung von Gleichgewichtssinn.

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 Patienten zum Thema Sport und Krebs an und motivieren Sie sie zu sportlicher Aktivität.

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. Ein Training von Koordination und Körperwahrnehmung hilft, Bewegungsabläufe zu verbessern und den Gleichgewichtssinn zu trainieren.

Das Trainingsprogramm wird durch abschließende Entspannungsübungen ergänzt.

Was ist zu beachten ?

Sport ist bei laufender Tumorthherapie möglich. Treten Komplikationen auf, muss individuell entschieden werden.

Die Belastbarkeit und Intensität der Übungen muss individuell festgelegt werden.

Das Training sollte unter professioneller Anleitung erfolgen. Im Anschluss an die Behandlung der Tumorerkrankung besteht die Möglichkeit einer Rehabilitationsmaßnahme, in der Patienten auch umfassend zum Thema Sport und Bewegung angeleitet werden. Anträge hierzu sind über die gesetzliche Renten- bzw. Krankenversicherung zu stellen.

Übungsprogramm

Ein auf den Patienten abgestimmtes Übungsprogramm wird individuell festgelegt und je nach Trainingserfolg oder Allgemeinzustand modifiziert.

Es besteht in der Regel aus einer Kombination von Ausdauertraining, Muskelaufbautraining, Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen.

Die Übungen sollten 2-3x wöchentlich für mindestens 30 min. erfolgen.

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

So kann ein Spaziergang erholbarer sein als eine Autofahrt. Walking mit Freunden oder Lauftreffs können auch außerhalb von Sportgruppen erfolgen. Sport kann besser in der Gruppe - den Krebsportgruppen oder als Reha-Sport - erfolgen, das stärkt die Motivation.

Abrechnung

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für 50 Sporteinheiten nach einer Krebserkrankung. Es wird eine ärztliche Verordnung (Formblatt VO 56) bzw. eine Folgeverordnung (Formblatt VO 58) ausgestellt. Die Formblätter können unter Angabe der Arztnummer bei der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin bestellt werden. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, für Patienten, die eine Rehabilitationsmaßnahme durch die Deutsche Rentenversicherung wahrgenommen haben, im Anschluss Reha-Sport über diesen Kostenträger durchzuführen.