

3. Einbeinstand

Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht

Stellen Sie abwechselnd auf ein Bein und halten Sie diese Position bis zu 60 Sek. Achten Sie auf eine gerade Körperhaltung und drücken Sie die Beine nicht gegeneinander.

Sie brauchen es schwerer? – Versuchen Sie die Übung mit geschlossenen Augen.



4. Bauchpresse

Kräftigen Sie Ihren Rumpf

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Stützen Sie sich nun mit den Händen auf den Oberschenkeln ab und bauen, während Sie ausatmen, leicht Druck auf.

Sie brauchen es schwerer? – Heben Sie während der Druckphase abwechselnd Ihre Hacken vom Boden ohne die Spannung zu verlieren.



Positive Effekte von Bewegungstherapien:

- > Verbesserung der Prognose, höhere Wahrscheinlichkeit, krankheitsfrei zu bleiben.
- > Verbesserung von Muskelkraft und aerober Ausdauer
- > Verminderung von Erschöpfungs- und Müdigkeits-Symptomen (Fatigue)
- > Reduktion depressiver Symptome
- > Verbesserung der Gedächtnisleistung

Lassen Sie sich beraten!

- > Rehasport
- > Ambulante Physiotherapie
- > Ambulante oder stationäre Rehabilitationsbehandlung

Gemeinsam finden wir das passende Bewegungsangebot für Sie!



Eine Kooperation von:

Asklepios Klinik Triberg
Ludwigstraße 1 und 2
78098 Triberg



Ärztliche Leitung

Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann
Chefarzt
Facharzt für Innere Medizin/Hämatologie/Onkologie,
Sozialmedizin
Telefon: 07722 955-271
E-Mail: t.widmann@asklepios.com

Physio- und Sporttherapie

André Schneider
Telefon: 07722 955-254
Fax: 07722 955-254
an: an.schneider@asklepios.com
www.asklepios.com/triberg

Onkologischer Schwerpunkt
Schwarzwald-Baar-Heuberg
Schwarzwald-Baar Klinikum
Villingen-Schwenningen
Klinikstraße 11
78052 Villingen-Schwenningen

Sprecher

Prof. Dr. med. Paul Graf La Rosée
Facharzt für Innere Medizin
Schwerpunkt: Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin
Telefon: 07721 93-4001
Fax: 07721 93-94009
E-Mail: imo@sbk-vs.de

Schwarzwald-Baar Klinikum
Abt. für Physiotherapie und Rehabilitation
Leitung: Christof Kopp

Klinikstraße 11
78052 Villingen-Schwenningen

Telefon: +49 (0) 7721 93-0
Direkt: +49 (0) 7721 93-9800
Fax: +49 (0) 7721 93-93899
E-Mail: christof.kopp@sbk-vs.de
Internet: www.sbk-vs.de



SCHWARZWALD-BAAR
KLINIKUM



INFORMATION

Anleitung zur
Selbsthilfe

Nicht nur Rehabilitation danach, sondern
auch Prähabilitation während einer
Krebstherapie

ABTEILUNG FÜR PHYSIOTHERAPIE
UND REHABILITATION

AKADEMISCHES
LEHRKRANKENHAUS DER
UNIVERSITÄT FREIBURG

Körperliche Aktivität und Krebs

Neue Forschungsergebnisse zeigen einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Körperlicher Aktivität und der Prognose von Krebserkrankungen. Wer sich regelmäßig bewegt, darf auf eine deutliche Absenkung des Krebsrückfallrisikos hoffen. Einzelne Studien konnten dabei eine Absenkung des Rückfallrisikos um bis zu 67% nachweisen. Das ist im Vergleich zu Effekten, die Radio- oder Chemotherapie erreichen, ein hoher Wert.

Nach den aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist ein Bewegungsmaß von 150 Minuten mäßiger Bewegung pro Woche empfohlen.

Enge Zusammenarbeit ist entscheidend

Bereits während der Krebstherapie ist konsequente Aktivierung des Bewegungsapparates und des Kreislaufsystems therapeutisch wirksam. Sie verhindert Muskelabbau, verbessert die Therapieverträglichkeit und beeinflusst das Gesamtergebnis der Therapie positiv. Nach Abschluss oder Pausierung der Therapie ist ein Aufenthalt in einer fachspezifischen Rehabilitationsklinik empfohlen.

Um die Patienten nach der Therapiephase schneller in ein effektives Rehabilitationsprogramm in der Rehabilitationsphase einzubinden, bedarf es enger Zusammenarbeit. Genau an diesem Punkt setzt das gemeinsame Projekt der Rehabilitationsklinik Triberg mit dem Schwarzwald-Baar Klinikum an.

Körperliche Aktivität im Krankenhaus

Wurden die Patienten früher im Verlauf ihrer medizinisch-onkologischen Therapie geschont, lässt sich heute ein anderes Bild erkennen. Gerade während dieser Zeit ist gezielte und kontrollierte körperliche Betätigung notwendig, um frühzeitig z.B. operationsbedingten Bewegungseinschränkungen entgegenzuwirken.

Schon 24 Stunden nach der Operation können erste Mobilisationsübungen unter Anleitung eines geschulten Therapeuten durchgeführt werden. Diese Übungen helfen Ihnen dabei, entstandene Ängste und Unsicherheiten abzubauen, sowie das körperliche Potential und die möglichen entstandenen Grenzen auszuloten.

Am Schwarzwald-Baar Klinikum steht Ihnen ein Team geschulter Physiotherapeuten zur Verfügung, die Sie gezielt zur Physiotherapie im Rahmen der Akutphase Ihrer Krebstherapie anleiten.

Die beigefügten Übungen bereiten Sie auf die Zeit nach der Akutphase vor.

Körperliche Aktivität in der Rehabilitationsklinik

Nach der Zeit in der Akutklinik folgt i.d.R. ein stationärer oder teilstationärer Aufenthalt in der Rehabilitationsklinik. Mit Hilfe der Bewegungstherapie werden rehabilitative Ziele weiter verfolgt, während gleichzeitig zusätzliche prophylaktische bzw. erhaltende Zielvorgaben definiert werden können.

In der Asklepios Klinik in Triberg erhält jeder Patient einen auf seine Leistung und Bedürfnisse abgestimmten Therapieplan. Ein ausgewogenes Verhältnis von Bewegung und Entspannung ist genauso wichtig, wie die richtige Ernährung und psychologische Beratung. Dafür steht unser Team aus qualifizierten Ärzten, Ergo-, Physio- und Sporttherapeuten sowie Psychologen und Ernährungsberater im engen Kontakt, sowohl miteinander als auch mit dem Patienten, um den größten Erfolg zu erzielen.

Die ersten Übungen für Ihren Start zu mehr Gesundheit

1. Hinsetzen / Aufstehen

Kräftigen Sie Ihre Beinmuskeln

Stellen Sie sich eine Fußlänge weit vor den Stuhl und trainieren Sie das Hinsetzen und Aufstehen.

Sie brauchen es schwerer? – Berühren Sie den Stuhl beim hinsetzen nicht!



2. Liegestütz an der Wand

Kräftigen Sie Ihre Brustmuskeln

Stellen Sie sich ca. einen halben Meter vor eine Wand und stützen sich schulterbreit mit den Händen ab.

Beugen und strecken Sie Ihre Arme, während Sie auf Ihre Körperspannung im Rumpf achten.

Sie brauchen es schwerer? – Versuchen Sie die Übung auf einem Bein.

