

Bewegung gegen Krebs

Rehasport in der Krebsnachsorge

Jedes Jahr erkranken in Deutschland ca. 500.000 Menschen an Krebs.

Dabei handelt es sich bei Krebs um sehr unterschiedliche Erkrankungsformen, die unterschiedliche Therapien erfordern. In den letzten Jahren haben gerade Bewegung, Sport und körperliche Aktivität einen immer größeren Stellenwert innerhalb der Rehabilitation erhalten.



Rehasport als sinnvolle, wohnortnahe Ergänzung zur Therapie

Bewegung und körperliche Aktivität helfen auch nach einer Krebserkrankung. Dazu bietet der Rehasport durch sein ganzheitlich ausgerichtetes Bewegungsangebot eine sinnvolle und vor allem wohnortnahe Ergänzung zu den Therapien.

Menschen mit beispielsweise Brust-, Prostata-, Lungen- oder Darmkrebs finden unter Anleitung durch speziell ausgebildete Übungsleiter*innen in spezifischen oder gemischten Rehasportgruppen die für sie sinnvollen Bewegungsmöglichkeiten.

Rehasport

für mehr Lebensqualität

Neben der Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Lebensqualität spielen spezifische Ziele bei Krebserkrankungen eine wichtige Rolle, diese sind:

- ✓ **Nebenwirkungen einer Chemo-, Strahlen-, oder antihormonellen Therapie reduzieren, z.B.:**
 - Fatigue
 - Inkontinenz
 - Polyneuropathie
 - Lymphödem
- ✓ **Stärkung des Selbstbewusstseins**
- ✓ **Positive Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf**
- ✓ **Senkung des Rückfallrisikos**
- ✓ **Verbesserung von Beweglichkeit und Körperwahrnehmung**
- ✓ **Stressabbau**
- ✓ **Knüpfung neuer sozialer Kontakte**



Die Verordnung erfolgt bei entsprechender Indikation z.B. auf dem Muster 56 oder G850. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den Informationsbroschüren „Verordnung von Rehabilitationssport“, „Ihr Weg zum Rehabilitationssport“, auf www.dbs-npc.de/rehabilitationssport.html

