



Körperliche Aktivität

Was Sie mit regelmäßiger körperlicher Aktivität während und nach Abschluss Ihrer Therapie erreichen können:

- führt zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität
- verbessert die allgemeine Fitness und Leistungsfähigkeit
- reduziert therapiebedingte Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue)
- vermindert Gleichgewichtsstörungen
- erhöht die Therapieverträglichkeit
- verbessert den Schlaf

Art und Umfang der Bewegung

- 150 Minuten pro Woche moderate Ausdaueraktivität
- zwei bis drei Mal pro Woche leichtes Krafttraining
- zusätzliches Beweglichkeits- und Gleichgewichtstraining

ANFAHRT

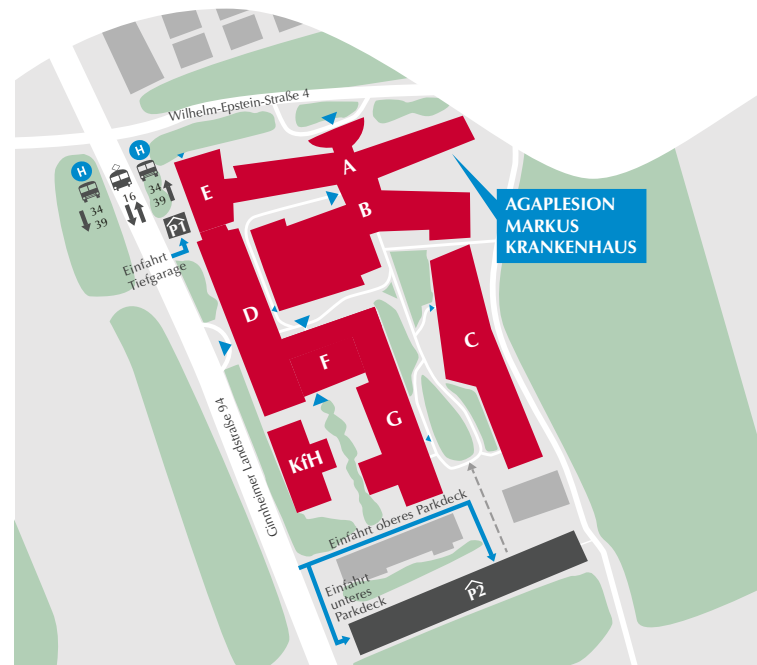
Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Straßenbahnlinie 16
 - Buslinien 34 und 39
- Haltestelle: MARKUS KRANKENHAUS

Mit dem Auto:

- Von Norden und Osten kommend auf die A 661, Abfahrt Heddernheim, auf Rosa-Luxemburg-Straße, Abfahrt Bockenheim/MARKUS KRANKENHAUS
- Von Süden und Westen kommend auf die A5, am Nord-West-Kreuz Abfahrt Miquelallee, Abfahrt Ginnheim, Beschilderung zum MARKUS KRANKENHAUS

AGAPLESION MARKUS KRANKENHAUS
Wilhelm-Epstein-Straße 4, 60431 Frankfurt am Main
T (069) 95 33 - 0
onkosport@agaplesion.de
www.markus-krankenhaus.de



ONKOLOGISCHE BEWEGUNGSTHERAPIE

Medizinische Exzellenz
Mit Liebe zum Leben

www.markus-krankenhaus.de



Liebe Patientin,
lieber Patient,

eine Krebsdiagnose bedeutet in der Regel eine starke Umstellung der aktuellen Lebenssituation, verbunden mit einer hohen körperlichen und psychischen Belastung.

Durch die Tumorerkrankung und/oder Therapien kann es zu kurz- und langfristigen Nebenwirkungen sowie Spätfolgen kommen, wie zum Beispiel:

- Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue-Syndrom)
- Nervenschädigungen (Polyneuropathie)
- Schmerzen
- verringerte Leistungsfähigkeit
- eingeschränkte Beweglichkeit und Kraft
- verminderte Lebensqualität

Zahlreiche Studien belegen die positiven Auswirkungen von regelmäßiger körperlicher Aktivität auf den Krankheitsverlauf und die Nebenwirkungen der Krebstherapie.

Also bleiben Sie in Bewegung!

Unser Onkosportteam unterstützt Sie gerne dabei!

Unser Angebot für stationäre Patient:innen

Damit Sie auch während Ihres Klinikaufenthalts von den positiven Effekten profitieren, bieten wir Ihnen eine sporttherapeutische Betreuung an:

- Beratung und Informationen rund um das Thema „Bewegung und Sport bei Krebs“
- Individuelle Bewegungstherapie auf dem Zimmer
- Einweisung ins Ergometertraining auf der Station
- Erstellung eines Trainingsplans für zu Hause

Für viele ist dieses Angebot eine willkommene Abwechslung zum Krankenhausalltag, die ihnen gut tut.

Sprechen Sie gerne Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihren behandelnden Arzt an, wenn Sie die Bewegungstherapie während Ihres Klinikaufenthalts nutzen möchten. Das Angebot ist für Sie als Patient:in kostenlos.

Onkosportkurse für ambulante Patient:innen

Möchten Sie Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern? Dann nehmen Sie an unseren onkologischen Sportkursen teil. Diese bieten wir mehrmals wöchentlich an.

Für weitere Informationen melden Sie sich gerne bei uns!



Bewegungsempfehlungen

Ausdauertraining

Ausdaueraktivitäten wie zum Beispiel strammes Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking oder Wandern sollten Sie an drei bis fünf Tagen pro Woche für mindestens 30 Minuten durchführen. Trainieren Sie anfangs zehn bis 15 Minuten am Stück und steigern Sie später langsam auf 30 bis 60 Minuten. Versuchen Sie möglichst viel Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren, wie beispielsweise zum Bäcker laufen, spaziergehen oder die Treppe nehmen.

Krafttraining

Neben dem Ausdauertraining wird ein Kräftigungstraining an zwei bis drei Tagen pro Woche empfohlen. Anhand von acht bis 12 Übungen sollten insbesondere die großen Muskelgruppen gestärkt werden. Die einzelnen Übungen werden zehn bis 15 Mal wiederholt und es sollten insgesamt ein (Anfänger:innen) bis drei (Fortgeschrittene) Durchgänge absolviert werden.

Beweglichkeit

Damit Alltagsaktivitäten wie Ankleiden, Schuhe binden, Baden oder Haus- und Gartenarbeit problemlos durchgeführt werden können, ist ein gewisses Maß an Beweglichkeit notwendig. Beweglichkeit lässt mit steigendem Alter und mit Bewegungsmangel nach. Deshalb empfiehlt es sich, das Training durch gezielte Dehnübungen zu ergänzen.

Gleichgewicht

Mit steigendem Alter erhöht sich das Sturzrisiko. Therapiebedingte Nebenwirkungen können dieses bei Krebspatient:innen zusätzlich erhöhen. Aus diesem Grund sollte das Gleichgewicht regelmäßig trainiert werden.

Individuelle Beratung

Möchten Sie individuell zum Thema „Bewegung und Sport bei Krebs“ beraten werden und erfahren, was Sie in Ihrer Situation tun können? Vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Wir geben Ihnen Empfehlungen und erstellen Ihnen einen individuellen Trainingsplan.

Ihre Ansprechpartnerinnen



Julia Kulczak
Sportwissenschaftlerin,
Krebssporttherapeutin,
Rehasporttrainerin

Kontakt Daten

T (069) 95 33 - 66 842
onkosport@agaplesion.de