



Sport in der Krebsnachsorge – So wichtig wie ein Medikament!

Ansprechpartner: Sascha Balcerowski (Referent für Aus- und Fortbildung)

TBRSV e. V.
August-Röbling-Straße 11
99091 Erfurt

Tel: 0361/3 45 38 00
Fax: 0361/3 45 38 02
info@tbrsv.de
www.tbrsv.de

Gliederung



Kurzvorstellung TBRSV e.V.

(Rehabilitations-)Sport in der Krebsnachsorge

- Projekt „Bewegung gegen Krebs“
- Informationen, Effekte, Ziele

Der Weg zum passenden Angebot

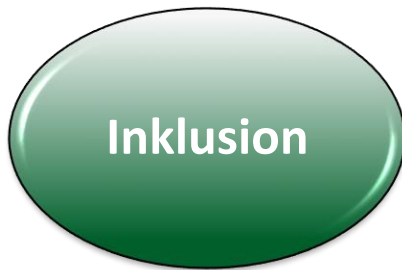
- Weg zum Rehabilitationssport
- Krebsportgruppen in Thüringen
- Lizenzmöglichkeiten

TBRSV e. V.



- Der TBRSV e.V. ist Mitglied im Deutschen Behindertensportverband (DBS) und im Landessportbund Thüringen (LSB)
- Der TBRSV e.V. ist der Fachverband für **Rehabilitations- sowie Breiten- und Leistungssport für MmB** in Thüringen
- 2024: über 22.500 Mitglieder in 192 Mitgliedsvereinen

Aufgabenfelder:



Rehabilitationssport

- ärztlich verordnete sportliche Bewegung
- Gruppengymnastik unter Anleitung einer qualifizierten Übungsleitung
- finanziell unterstützt durch gesetzl. Träger der Kranken,- Unfall- und Rentenversicherung



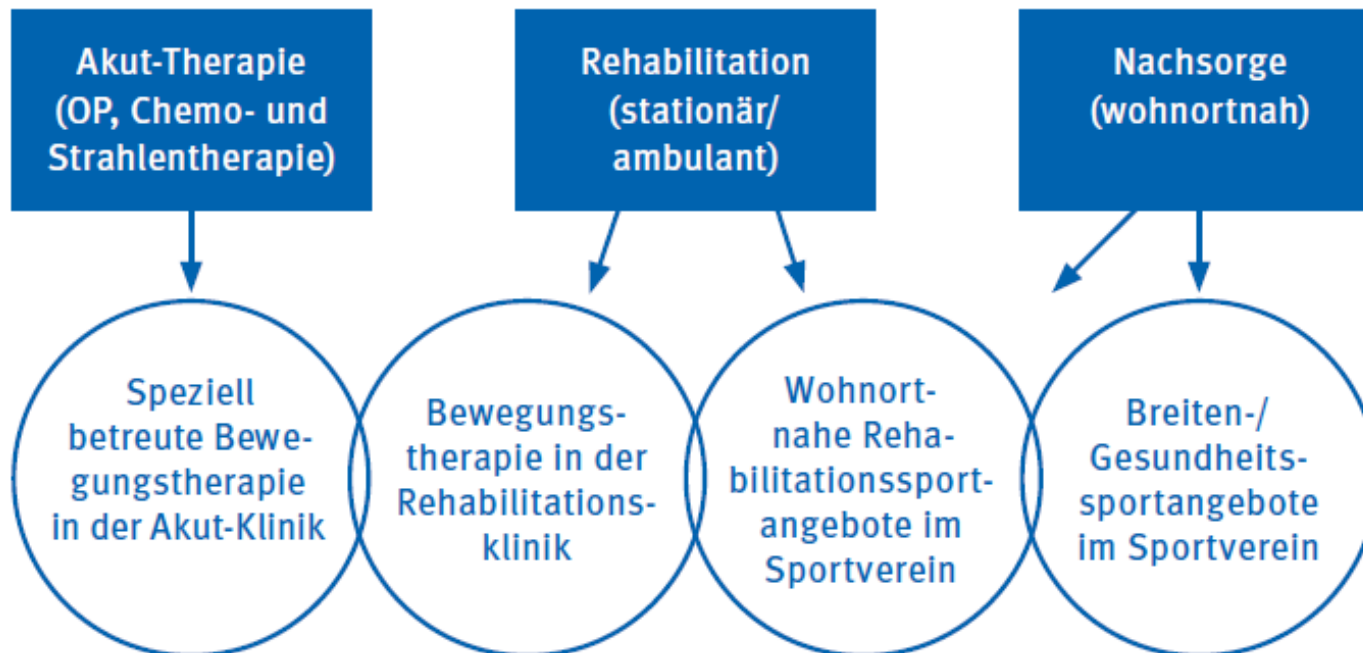
Foto: TBRSV

(Rehabilitations-)Sport in der Krebsnachsorge



Projekt „Bewegung gegen Krebs“

Informationen über Sport- und Bewegungsangebote in der Rehabilitation und Krebsnachsorge



Graphik: Bewegung gegen Krebs

(Rehabilitations-)Sport in der Krebsnachsorge



Projekt „Bewegung gegen Krebs“

Positive Effekte von Sport und Bewegung bei onkologischen Erkrankungen

„Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“ Hippokrates (460-463 v. Chr.)

Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung

psychische Stabilisierung

(Rehabilitations-)Sport in der Krebsnachsorge



Projekt „Bewegung gegen Krebs“

Bewegung und Sport hat präventive Auswirkungen auf das Entstehen einiger Krebsarten

- 14% bei Männern und 16% bei Frauen aller Krebsarten können durch ausreichende körperliche Aktivität vermieden werden
- u.a. Senkung des Darm- und Brustkrebsrisikos um 20-30%

Um die positiven Effekte von Bewegung erfahren zu können,
brauchen Sie kein Hochleistungssportler zu werden!
Jeder Schritt zählt – besonders der erste!

(Rehabilitations-)Sport in der Krebsnachsorge



Projekt „Bewegung gegen Krebs“

Tipps für den Alltag

Versuchen Sie, täglich einen Spaziergang zu machen

Bei sitzenden Tätigkeiten: Stehen Sie öfter auf / telefonieren Sie im Stehen

Benutzen Sie grundsätzlich die Treppe statt der Rolltreppe oder des Fahrstuhls

Gehen Sie bis zur übernächsten Haltestelle oder steigen Sie eine Haltestelle früher/später aus

Fahren Sie wenn möglich mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß zur Arbeit

Entspannen Sie auch mal, seien Sie nicht zu ehrgeizig

(Rehabilitations-)Sport in der Krebsnachsorge



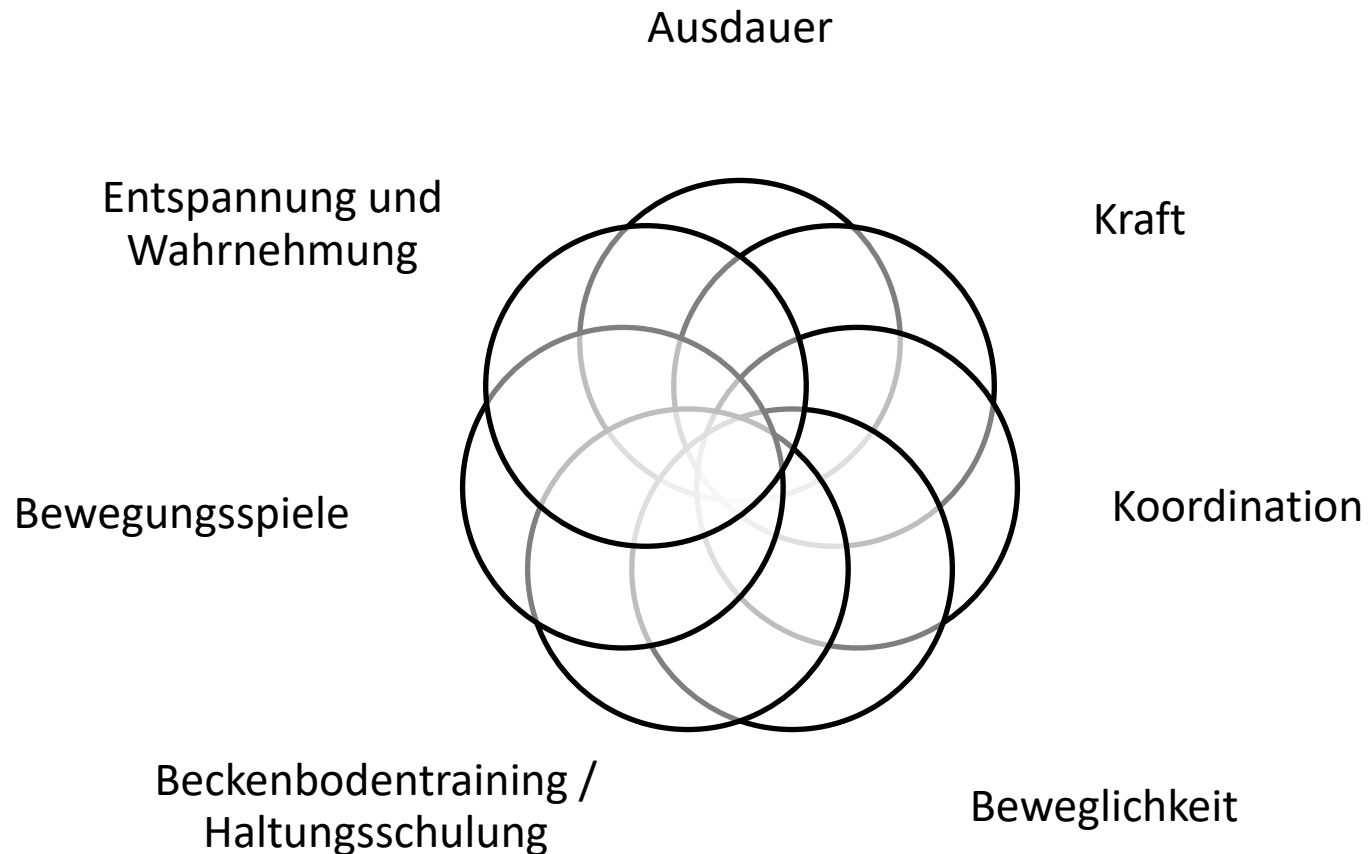
Projekt „Bewegung gegen Krebs“

Ziele des onkologischen Rehabilitationssports

Steigerung der Lebensqualität

- Verbesserung von Ausdauer und Kraft
- Förderung der Koordination und Flexibilität
- Stärkung des Selbstbewusstseins und Hilfe zur Selbsthilfe
- Sicherung der gleichberechtigten und selbstbestimmten Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
- Reduktion des Fatigue-Syndroms
- Reduktion der Harninkontinenz

(Rehabilitations-)Sport in der Krebsnachsorge



(Rehabilitations-)Sport in der Krebsnachsorge



Allgemeine Empfehlungen

- individuelle Besonderheiten der TN berücksichtigen (Trainingszustand, Schweregrade der Erkrankung, Erscheinungsformen, Geschlecht, Alter, etc.)
- vorwiegend dynamische, sanfte, fließende Bewegungen (z. B. bei einer Brustamputation bezogen auf den Arm der betroffenen Seite)
- keine ruckartigen Bewegungen (Einblutungsgefahr durch gestörte Blutgerinnung bei entsprechender Medikation)
- Ausgangspositionen wie z. B. Bauch- oder Seitenlage vor dem Hintergrund der vorliegenden Beeinträchtigungen/Erkrankung überdenken (z. B. bei Stoma)
- Entstauungsübungen / Muskel-Venen-Pumpe in die Stunde einbauen (z. B. bei Lymphödem)
- Mix aus moderatem Ausdauer- und Krafttraining (Intervallbelastungen bei Fatigue-Syndrom ungeeignet)

(Rehabilitations-)Sport in der Krebsnachsorge



Bsp.: Brustkrebs

- Haltungsschulung vs. Schonhaltung (Verkrampfungen und Verspannungen der Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich + Kopfschmerzen)
- Langfristig: Wirbelsäulenfehlstellung und damit einhergehende Rückenschmerzen
- Übungen wählen, die die Bewegungseinschränkungen im Schultergelenk überwinden!

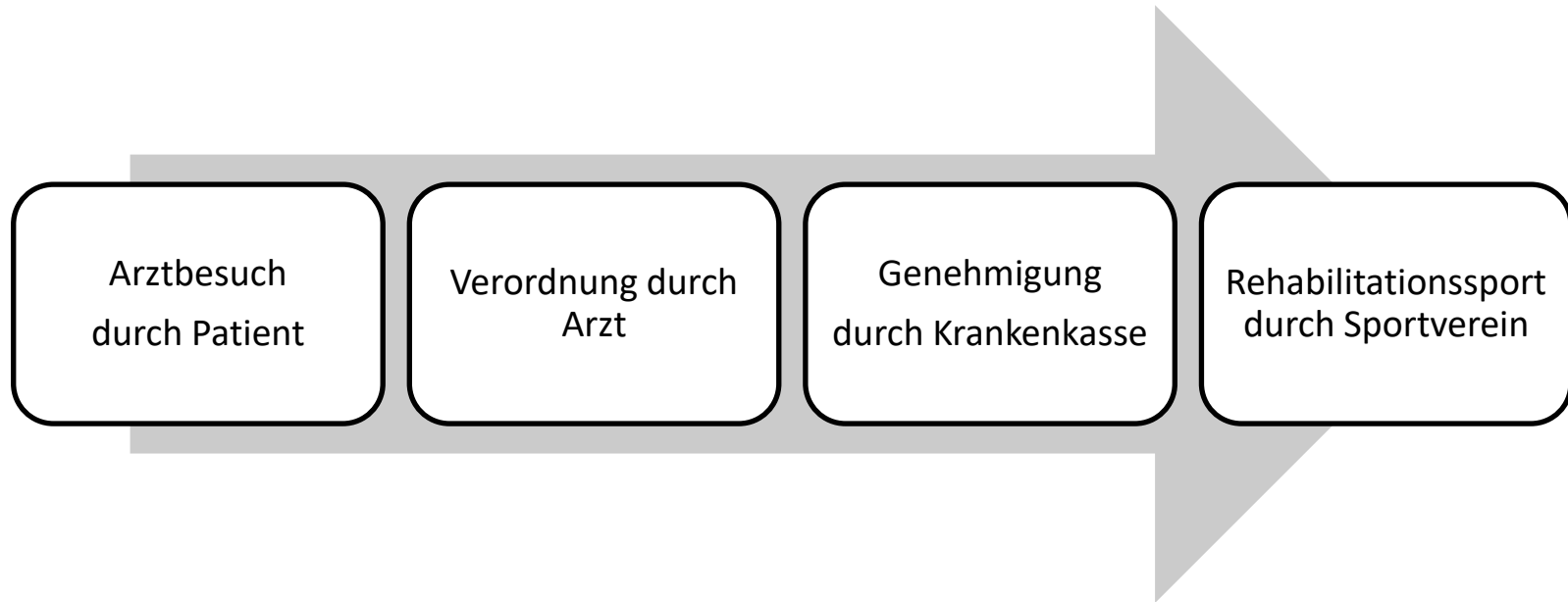
Bsp.: Prostatakrebs

- Beckenbodentraining verbessert oder verhindert Inkontinenz
- moderates Krafttraining verhindert Muskelabbau und Gewichtszunahme
- Empfehlenswerte Bewegungsformen: Gymnastik, Ausdauersportarten, Ballspiele

Der Weg zum passenden Angebot



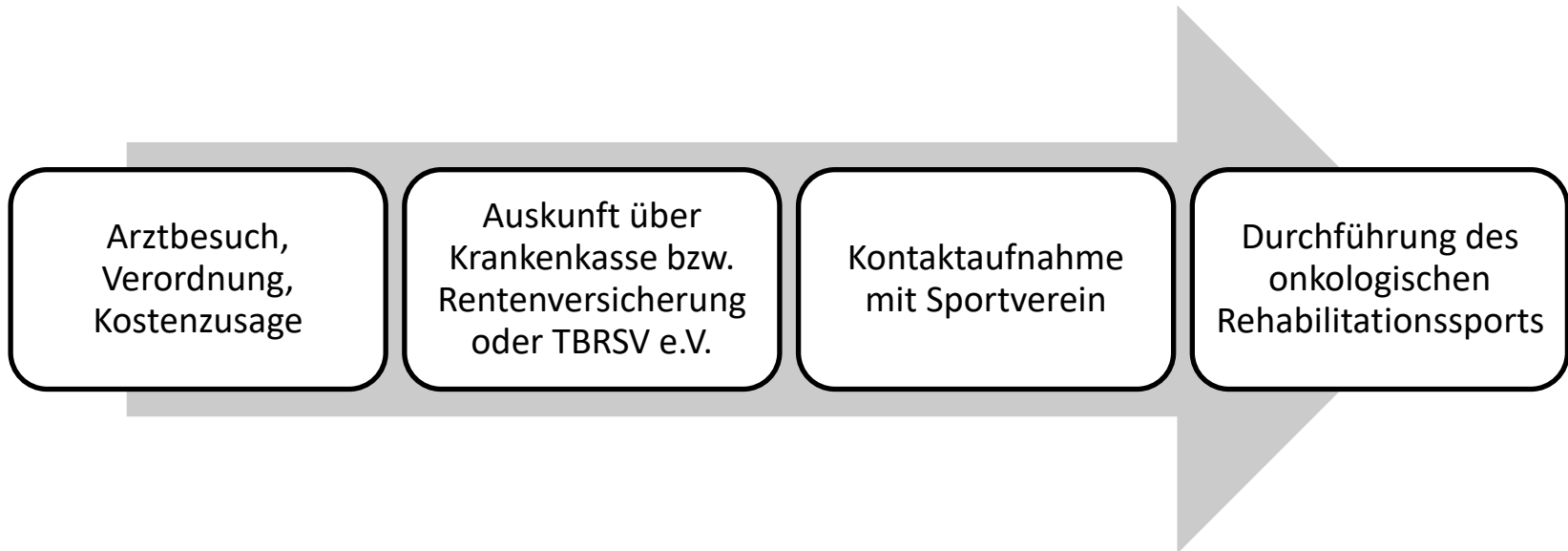
Weg zum Rehabilitationssport



Der Weg zum passenden Angebot



Krebssportgruppen in Thüringen



TBR SV Homepage:

www.tbrsv.de → Rehabilitationssport → Online Reha-Sportsuche
www.reha-sportsuche.de

Der Weg zum passenden Angebot



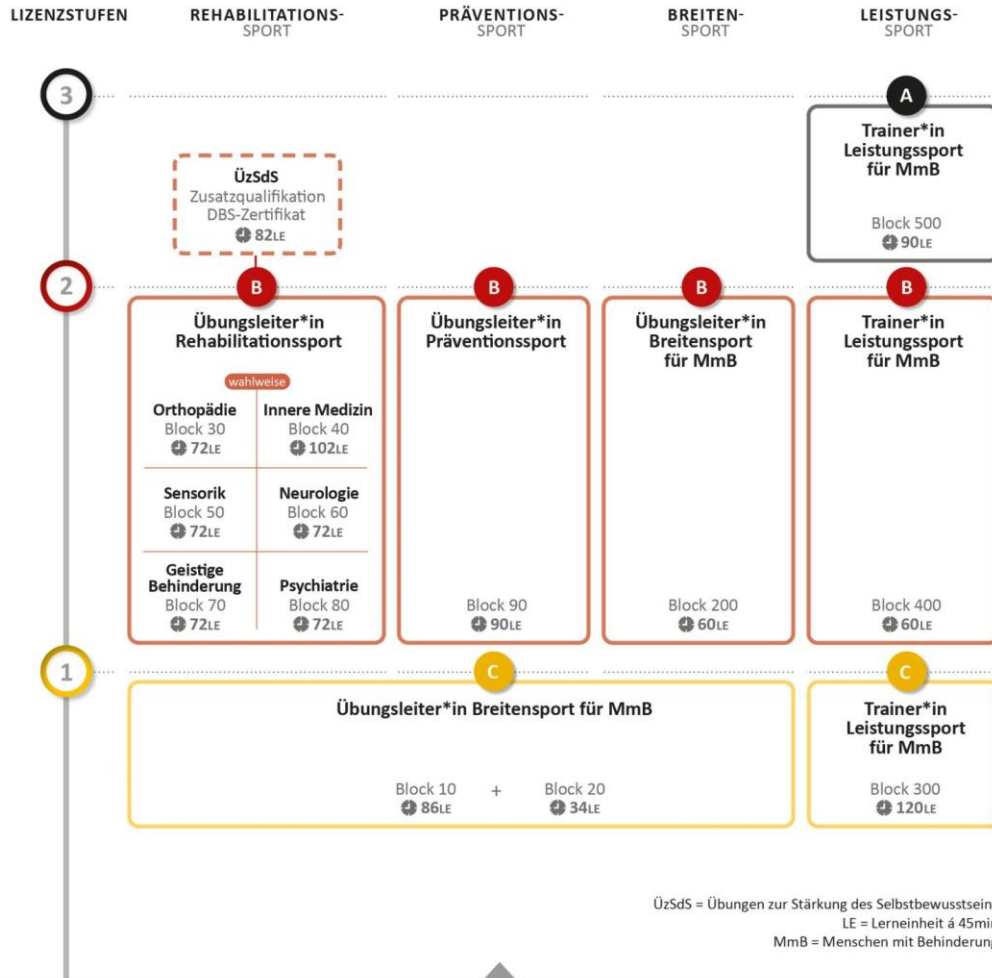
Krebssportgruppen in Thüringen



Spezielle
Krebssportgruppen:
26

Orthopädische
Gruppen:
ca. 2150

Lizenzmöglichkeiten



OTT-Zertifikat:

- Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie
- Uniklinik Köln (CIO)
- Therapie orientiert sich an den onkologischen S3-Leitlinien
- Für krebserkrankte Menschen vor und während der Behandlung, sowie in der Reha und chronischen Phase
- für Sport- und Physiotherapeuten, SpoWis & Ärzte



Literaturempfehlungen

Thüringer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V.

<https://www.tbrsv.de/index.php/rehabilitationssport.html>

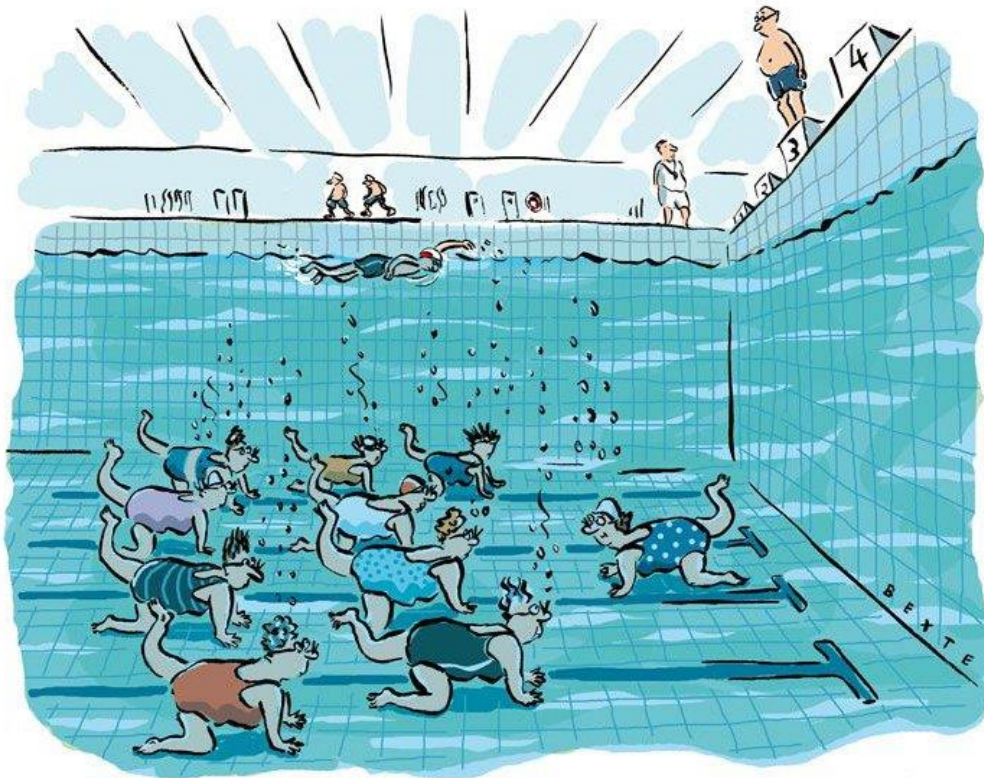
Deutscher Behindertensportverband e.V.

<https://www.dbs-npc.de/sportentwicklung-medizin-projekte-modellmassnahmen.html>

Projekt „Bewegung gegen Krebs“

<https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/ihr-krebsrisiko-senken/bewegung-und-krebs/bewegung-gegen-krebs/>

VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!



Beckenbodengymnastik

Graphik: Bettina Bexte

TBR SV e.V.

August-Röbling-Straße 11
99091 Erfurt

Tel.: 0361 – 3 45 38 00

Fax: 0361 – 3 45 38 02

www.tbrsv.de

info@tbrsv.de

Sprechzeiten:

Mo, Di, Do: 7:30-16:00 Uhr

Fr: 7:30-14:00 Uhr