

## Sport in der Krebsnachsorge Eine Information für Betroffene

### Warum gibt es dieses Angebot?

Krebs kann alle Lebensbereiche, die die Lebensqualität des Menschen ausmachen, den physischen, psychischen und sozialen Lebensbereich, beeinträchtigen.

Das Bewegungsangebot nimmt auf alle drei Lebensbereiche positiven Einfluss, erhält und erweitert die in Akutklinik und Nachsorge bisher erzielten Behandlungserfolge am Wohnort.

Im **physischen** Bereich wird eine Verringerung oder gar Aufhebung von Bewegungseinschränkungen als Folge von Krankheit, Operation und Therapie erzielt. Zusätzlich werden die Abwehrkräfte des Immunsystems gestärkt. Ein gestärktes Immunsystem liefert bekanntlich gewisse Schutzmechanismen gegenüber Neuerkrankung, Zweiterkrankungen und Infektanfälligkeit.

Im **psychischen** Bereich können die Teilnehmenden über den Weg der bewussten Körpererfahrung durch Bewegung, Sport und Spiel das Vertrauen in den eigenen Körper wiedergewinnen, den eigenen Körper neu begreifen lernen und als Leib-Seele-Einheit verstehen. Hieraus kann ein gestärktes Selbstwertgefühl erwachsen. Zudem hilft es, Stress und Schmerz besser zu verarbeiten.

Im **sozialen** Bereich entwickeln sich im spielerischen Miteinander vielfältige soziale Kontakte, die auch einer Vereinsamung entgegenwirken können.

Aus den Inhalten:

- ☞ Spezifische auf die Krankheit und die Bedürfnisse der Teilnehmenden ausgerichtete Formen der Gymnastik - auch im Wasser
- ☞ Spiele, Tänze
- ☞ Formen von Körperwahrnehmung und Entspannung
- ☞ moderates Ausdauertraining
- ☞ gezielte Übungen gegen eine eingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke (z.B. im Arm-Schulter-Bereich)
- ☞ Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, des Immunsystems und der allgemeinen Fitness.

Bei den einzelnen Übungen können Belastung und Schwierigkeit individuell dosiert werden. Daneben können verschiedene andere Freizeitangebote wahrgenommen werden, wie z.B. Wanderungen, Gesprächskreise und Vorträge.

### **Welche Voraussetzungen müssen erfüllt werden?**

Der behandelnde Arzt kann die Teilnahme an einer Krebsnachsorge-Sportgruppe verordnen (Rehabilitationssport). Diese Verordnung ist Voraussetzung, damit der Träger des Angebotes (Sportverein) die Unterrichtseinheiten mit den Krankenkassen abrechnen kann.

### **Wo gibt es eine geeignete Krebsnachsorge-Sportgruppe?**

In Niedersachsen existieren mittlerweile über 150 Gruppen mit Teilnehmenden nach verschiedenen Krebserkrankungen, z.B. Brustkrebs, Darmkrebs, Kehlkopfkrebs. Die Krebsnachsorge-Sportgruppen werden von speziell ausgebildeten Übungsleitenden geleitet.

### **Die Gruppe in Ihrer Nähe:**

**(hier kann Ihre Vereinsadresse eingedruckt werden!)**