

Der TuS Nortorf bietet ab dem 01.09.2024 eine Reha-Gruppe „Sport bei Krebs“ an.

Für wen: Patienten mit der Diagnose Krebs

Wann: montags von 17.00 – 18.00 Uhr

Wo: Mehrzweckhalle, Bargstedter Straße 29, 24589 Nortorf

Kosten: keine, aber es wird eine von der Krankenkasse genehmigte Verordnung benötigt.

Bewegung bei Krebs ist so wichtig wie ein Medikament.

Ab der Diagnose Krebs können Sport und Bewegung dabei helfen, die Belastung durch die Erkrankung und die Therapie mit ihren Nebenwirkungen zu bewältigen. Dabei sollte Sport immer als ergänzende und wichtige Therapiebegleitung gesehen werden.

Vorteile von Sport bei Krebs:

- steigert die Leistungsfähigkeit
- verkürzt die Regenerationszeit
- mindert die Nebenwirkungen der Therapie
- stärkt das Selbstbewusstsein
- verringert Ängste, Depressionen und Schlafstörungen
- verbessert die Knochendichte (gegen Osteoporose)
- reduziert das Erschöpfungssyndrom (Fatigue)
- verbessert die Lebensqualität insgesamt
- fördert die körperliche und seelische Genesung
- senkt möglicherweise das Risiko für eine Rückkehr des Krebses

Welcher Sport bei Krebs:

- Ausdauertraining
 - stärkt das Herz-Kreislaufsystem
 - kräftigt die Atmung
 - wirkt sich positiv auf die Psyche aus
- Krafttraining
 - wirkt gegen Muskelabbau und die damit verbundene extreme Schwäche (Kachexie)
 - verbessert die Knochendichte (gegen Osteoporose)
- Koordinationstraining
 - senkt das Verletzungsrisiko
 - vereinfacht Handlungsabläufe und spart dadurch Energie und ersetzt fehlende Kraft
 - verringert Empfindungsstörungen (Polyneuropathie)
- Beweglichkeitstraining
 - lockert die Muskulatur
 - beugt Fehlhaltungen, Schmerzen und Muskelverkürzungen vor
 - verbessert die Durchblutung und den Lymphfluss

Ganz wichtig ist, dass der Sport individuell angepasst ist, d. h. Herausforderung ohne Überforderung, genügend Erholungsphasen bestehen und auf jeden Fall Spaß bringt.

Bewegen in der Gruppe motiviert und der Austausch unter Gleichgesinnten stärkt. Es gibt nur wenige Gründe, wo Sport im Moment nicht angezeigt ist z. B. bei instabilen Knochenmetastasen oder akuten Infekten.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber.

Zum Sport bitte mitbringen:

Zum Training brauchen Sie nur passende Sportkleidung und saubere Sportschuhe für die Halle. Etwas zum Trinken sollte auch dabei sein.