

JEDE FORM VON BEWEGUNG IST WICHTIG, ALSO NICHT NUR SPORT, SONDERN AUCH BEWEGUNG IM ALLTAG

- Spaziergänge
- Laufen oder Fahrrad fahren statt Auto fahren
- Treppen steigen statt Aufzug fahren

In Kleingruppen von maximal 5 Teilnehmer führen wir an festgelegten Terminen **Informations- und Übungsstunden** durch.

Jeden 1. Mittwoch im Monat (außer an Feiertagen) laden wir ein zum Gruppenangebot:

WALK AND TALK – GEMEINSAM LÄUFTS

Laufen in der Natur hat positive Effekte auf Körper und Psyche und setzt Prozesse in Gang, die zu einer höheren Lebensqualität beitragen können und das Vertrauen in den eigenen Körper fördern.

Für Termine sowie Anmeldungen melden Sie sich gern in der ambulanten Krebsberatungsstelle unter:

TELEFON: (03 55) 46-19 95

oder

E-MAIL: krebsberatungsstelle@ctk.de

SPORT IN DER ONKOLOGIE

ONKOLOGISCHE TRAININGSTHERAPIE (OTT)

- Ärztliche Verordnung: Heilmittelverordnung Muster 13
- Individuelle Trainingstherapie bei speziell ausgebildeten Physiotherapeuten

REHASPORT

- Ärztliche Verordnung Muster 56
- 50 Einheiten in zugelassenen Sporteinrichtungen

GESTALTUNG: Druckerei Schöppl GmbH | Fotos: CTK | 2024

WAS TUN BEI NERVEN-SCHÄDIGUNGEN UND EMPFINDLICHKEITS-STÖRUNGEN WÄHREND UND NACH CHEMOTHERAPIE?

WAHRNEHMUNGS- UND GLEICHGEWICHTS-ÜBUNGEN HELFEN IHNEN DIE NEBENWIRKUNGEN DER CHEMOTHERAPIE ZU LINDERN.

ANLEITUNG FÜR DIE TÄGLICHE ÜBUNG ZU HAUSE!



Carl-Thiem-Klinikum Cottbus

WIR GEBEN MENSCHEN ZUKUNFT

BEGINNEN SIE MIT DEN ÜBUNGEN AM BESTEN GLEICH ZU BEGINN DER CHEMOTHERAPIE.

- sorgen Sie für eine **ruhige** Umgebung
- führen Sie die Übungen **kontrolliert und bewusst** durch
- **regelmäßige Wiederholungen (am Besten täglich)**
- die Übungen zur **Sicherheit** immer in Nähe einer Wand, eines Schrankes oder eines Stuhls durchführen
- die Übungen sollten mindestens **4 Wochen/ 2-6 x pro Woche** durchgeführt werden.
- eine Trainingseinheit sollte **nicht länger als 30 min.** dauern
- führen Sie jede Übung **20-30 Sekunden** durch, anschließend machen Sie **40 Sek. Pause**
- wiederholen Sie **jede Übung 3x**, machen Sie insgesamt **3 Serien** mit jeweils **1-3 Min.** Pause



SENSOMOTORISCHE ÜBUNGEN FÜR DIE HÄNDE

- mit verschiedenen Bürsten oder Pinseln über die Hände streichen, (Druck und Geschwindigkeit verändern)
- Handbad (z.B. Linsen, Reis, Erbsen, Bohnen) → ertasten von Münzen und Knöpfen
- Fühlen unterschiedlicher Stoffe
- Massieren der Hände und Unterarme mit dem Igelball
- Greifen und Ertasten unterschiedlicher Gegenstände (z.B. Spielsteine, Murmeln, Bügelperlen)
- warmes Kirschkernel- oder Weizensäckchen kneten
- Wechselbäder/Wechseldusche für die Hände

PRAKTISCHE ÜBUNGEN

- Stricken, Häkeln (Handarbeiten)
- Bügelperlen stecken
- Fädeln
- Bauklötze stapeln
- Murmeln greifen, anheben, ablegen
- Fingerspiel – beugen, strecken, einzeln oder mehrere Finger, Spreizen mit Gummi
- Schönschreiben – präzise und sauber
- Knöpfe öffnen und schließen

SENSOMOTORIK- / GLEICHGEWICHTSTRAINING ÜBUNGSBEISPIELE

Zweibeinstand



Tandem



Semitandem



Einbeinstand



Variationen

- verschiedene Untergründe (zusammengerolltes Handtuch/Matte)
- Zehenspitzenstand/Fersenstand
- geschlossene Augen
- verschiedene Untergründe (zusammengerolltes Handtuch/Matte)
- Zehenspitzenstand/Fersenstand
- geschlossene Augen
- Kombination mit den Händen (Ballwerfen/-übergeben)
- Massieren der Füße, z.B. mit einem Igelball
- Linsen- oder Reisfußbad
- greifen mit den Zehen (z.B. Murmeln, Taschentuch, Zeitung)
- Barfußpfad
- Wechselbäder/Wechseldusche für die Füße