

Mehr Informationen zum Thema Sport und Bewegung bei Krebs

Netzwerk OnkoAktiv

Broschüre Sport, Bewegung und Krebs

herausgegeben vom Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg in Zusammenarbeit mit dem Krebsverband Baden-Württemberg e. V.

Bundesweit kostenlos bestellbar:

☎ 06221 56-4693
@ onkoaktiv@nct-heidelberg.de



Selbsthilfenetzwerk



Mitmachen

um Gleichbetroffenen und deren Angehörigen zu helfen

Unterstützen

Sie uns als Mitglied, Spender oder Ratgeber

Netzwerken

damit schnellstmöglich an vielen Orten geholfen wird

Deutschlandweit

präsent zu sein, ist unser Ziel

In Partnerschaft mit



Bewegungstherapie - wirksame Supportivtherapie



Eine Empfehlung des Selbsthilfenetzwerks Kopf-Hals-Mund-Krebs e.V.

Eine winzige Veränderung heute bringt ein dramatisch Verändertes morgen

Richard Bach (Schriftsteller und Pilot)

Patienten mit Mund-, Kiefer-, Gesichts- und Halstumoren können sowohl während als auch nach der Behandlung von speziellen Bewegungsprogrammen profitieren und dadurch an **Lebensqualität** gewinnen.

Die positiven Effekte von körperlicher Aktivität und Sport sind umfangreich bewiesen. Zu diesen zählen:

Erhalt, Verbesserung, Wiederaufbau der:

- ✓ allgemeinen Leistungsfähigkeit
- ✓ muskulären Kraft
- ✓ Ausdauerleistungsfähigkeit
- ✓ Beweglichkeit

Verringerung von Nebenwirkungen, wie:

- ✓ Schmerzen
- ✓ Fatigue (Erschöpfung)
- ✓ depressiven Symptomen

Dies führt zu einer:

- Verbesserung der Belastbarkeit
- Steigerung des Wohlbefindens und
- **Erhöhung der Lebensqualität**

Übungshandbuch für Patienten mit Kopf-Hals-Tumoren

ISBN-13: 978-1099096082

90 Mobilisations-, Koordinations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für das Training zu Hause



zu beziehen über AMAZON

Preis: 16 €

Davon 1 € Spende für die Krebsforschung

Über das Übungshandbuch Entstehung und Zielgruppe

- von Patienten für Patienten -

Entstehung:

Evaluierung der dargestellten Übungen an der *Universitätsmedizin Rostock* im Rahmen der Studie „Einfluss einer 12-wöchigen Trainingsintervention auf die Lebensqualität und Funktionalität von Langzeitüberlebenden mit Mund-, Kiefer-, Gesichts- und Halstumoren“ hinsichtlich Durchführbarkeit und Effektivität.

Im Buch wurden die Übungen aufgenommen, die von den Teilnehmern eigenständig ohne Hilfe ausgeführt werden konnten. Somit sind die Übungen für das selbstständige Üben zu Hause gut geeignet.

Für die Bilder haben sich dankenswerterweise die Teilnehmer der *Rostocker Selbst-Hilfe-Gruppe für Krebs im Hals-Kiefer-Mund* zur Verfügung gestellt.

Zielgruppe:

Das Buch richtet sich sowohl an Betroffene und deren Angehörige wie auch an Sportwissenschaftler, Physio- und Sporttherapeuten, Trainer, Übungsleiter, Ärzte und Interessierte.