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 und als PDF zum Download verfügbar:

06221 56 - 4693

onkoaktiv@nct-heidelberg.de

Kopf Hals M.U.N.D. Krebs e.V.

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

Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Universitätsmedizin Rostock

GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene

vdek · AOK · BKK Dachverband · IKK e.V. · KNAPPSCHAFT · SVLFG

Kopf Hals M.U.N.D. Krebs e.V.

Bewegungstherapie – wirksame Supportivtherapie

Eine Empfehlung
des Selbsthilfenetzwerks
Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.

Eine winzige Veränderung heute bringt ein dramatisch verändertes Morgen

Richard Bach (Schriftsteller und Pilot)

PatientInnen 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 umfänglich 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
- Erhöhung der Lebensqualität

Übungshandbuch für PatientInnen mit Kopf-Hals-Tumoren

ISBN-13: 978-1099096082

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

Zu beziehen über Amazon für 16€ inklusive 1€ Spende für die Krebsforschung

Über das Handbuch: Entstehung und Zielgruppe

-von PatientInnen für PatientInnen-

Entstehung: Im Rahmen der Studie *„Einfluss einer 12-wöchigen Trainingsintervention auf die Lebensqualität und Funktionalität von Langzeitüberlebenden mit Mund-, Kiefer-, Gesichts- und Halstumoren“* an der Universitätsmedizin Rostock.

In das Handbuch wurden nur die Übungen aufgenommen, die von den Teilnehmenden eigenständig ausgeführt werden konnten. Somit sind sie für das selbstständige Üben zu Hause geeignet.

Für die Bilder haben sich dankenswerterweise die Teilnehmenden der Rostocker Selbsthilfegruppe für Krebs im Hals-Kiefer-Mund zur Verfügung gestellt.

Zielgruppe: Sowohl Betroffene, Angehörige und Interessierte, wie auch SportwissenschaftlerInnen, Physio- und SporttherapeutInnen, Trainer- und ÜbungsleiterInnen, und ÄrztInnen.