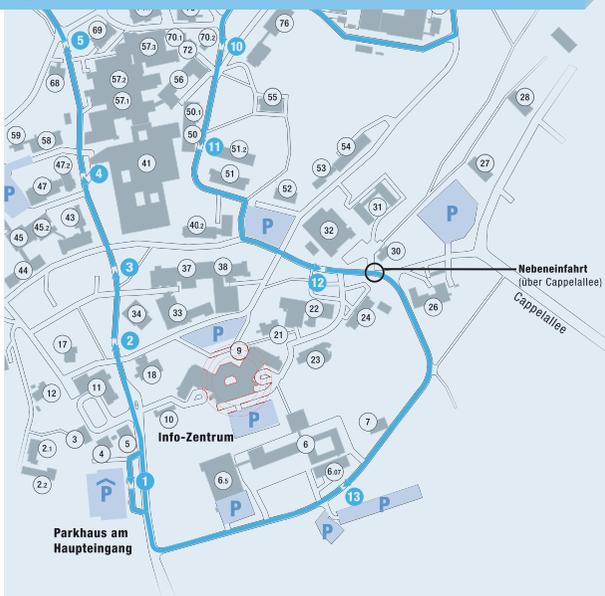


Lageplan



Die Wegbeschreibung zur Anreise nach Homburg sowie detaillierte Klinikumspläne und einen Routenplaner finden Sie unter:

www.uks.eu/anfahrt

Ansprechpartner



Sabine Pogrzebny

Sportwissenschaftlerin (M. Sc.),
Fachübungsleiterin für Sport
in der Krebsnachsorge

Telefon 0178 - 353 69 40

E-Mail sabine.pogrzebny@gmx.de



Prof. Dr. med. Juhasz-Böss

stellv. Klinikdirektor,
operative Gynäkologie,
onkologische Ambulanz

In Kooperation mit



Weitere Kooperationspartner



Coverabbildung: www.freepik.com

KONTAKT

FÜR PATIENTEN UND BEHANDELNDE ÄRZTE

Universitätsklinikum des Saarlandes
Klinik für Frauenheilkunde,
Geburtshilfe und Reproduktionsmedizin
Gebäude 9, D - 66421 Homburg

Telefon 0 68 41 - 16 - 2 81 34

Telefax 0 68 41 - 16 - 2 81 33

Klinik für Frauenheilkunde,
Geburtshilfe und Reproduktionsmedizin

Rehabilitationssport in der Krebsnachsorge

Begleitend zu oder nach einer
medizinischer Krebstherapie

002 002 546 _ 08 _ 2017

Rehabilitationssport in der Krebsnachsorge

Begleitend zu oder nach einer medizinischen Krebstherapie

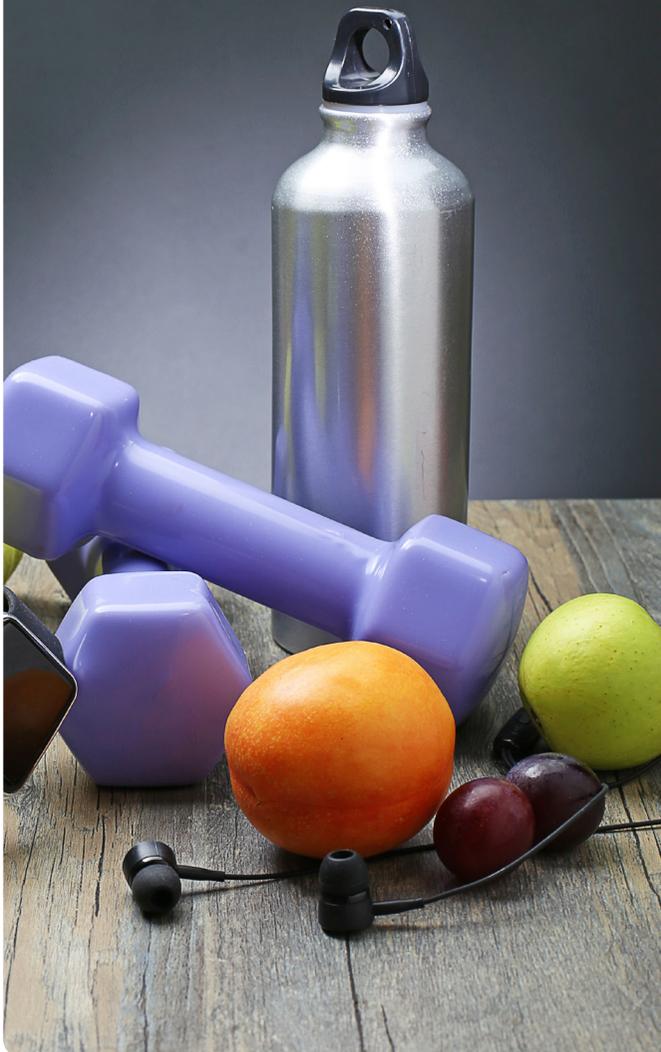


Abbildung: www.freepik.com

Sport in der Krebsnachsorge

Während einer Krebserkrankung galt lange Zeit das Schonungsprinzip. Dass Sport die medizinische Therapie jedoch unterstützen kann, ist heute dank wissenschaftlicher Studien bewiesen. Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Baustein für den Lebensalltag. Sowohl in der Krebsnachsorge als auch in der Akutphase zählt sich körperliches Training nicht nur aufgrund des physiologischen Nutzens aus. So kann durch moderate Bewegung auch das sogenannte Fatigue-Syndrom reduziert werden. Zudem eignen sich beispielsweise Ballspiele in der Gruppe ideal zur Ablenkung und dienen somit als Entspannungstraining.

Im Rahmen der gemeinsamen Initiative des Sportwissenschaftlichen Instituts und des Instituts für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes sowie des Saarländischen Turnerbundes (STB) und des Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes (BRS) startet ab September 2017 am Universitätsklinikum des Saarlandes (UKS) in Homburg die mittlerweile zehnte Gruppe „Sport in der Krebsnachsorge“ im Saarland.

Ärztliche Verordnung

Rehabilitationssport in der Krebsnachsorge wird von niedergelassenen Ärzten verordnet. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Erforderlich dafür ist ein Vermerk der entsprechenden Krankheitsdiagnose, dem Rehabilitationsziel und dem Leistungsumfang auf dem Formblatt 56 „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“.

Ziele

Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung während und nach einer Krebsbehandlung zu einer höheren Belastbarkeit, Lebensqualität und einem geringeren Risiko einer weiteren Krebserkrankung beiträgt. Individuelle Bedürfnisse und Einschränkungen berücksichtigend, kann therapeutisches Bewegungstraining den negativen Begleiterscheinungen und Einschränkungen einer Krebstherapie auf zwei Ebenen entgegenwirken:

Körperliche Ebene

- Verminderung von Bewegungseinschränkungen
- Steigerung der Kraft
- Steigerung der konditionellen Belastbarkeit

Psychische Ebene

- Hilfe bei der Krankheitsbewältigung
- Sozialer Austausch
- Verbesserung des Wohlbefindens
- Förderung des Selbstvertrauens
- Erhöhung der Lebensqualität

Haben Sie Interesse?

Nehmen Sie gerne an einer unverbindlichen Probestunde unserer Krebsportgruppe teil.

Wann? dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo? Klinik für Frauenheilkunde, Geburtshilfe und Reproduktionsmedizin, Gymnastikraum
Kirrberger Straße, Gebäude 9, 66424 Homburg

An was muss ich denken?

Zu Ihrer ersten Rehabilitationssportstunde bringen Sie bitte ggf. die Verordnung für Rehabilitationssport, ein Handtuch, Sportbekleidung, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mit.