

Tipps

Physiotherapie

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten bieten Gruppenkurse zum Thema «Krebs und Sport» an. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga Ihres Kantons.

Unterstützung durch Psychoonkologen/-onkologinnen

Die Belastung verursacht durch die Krankheit kann Sie daran hindern, sich regelmäßig körperlich zu betätigen. Psychoonkologinnen / Psychoonkologen können Ihnen helfen, trotz Belastung körperlich aktiv zu bleiben oder zu werden. Ihr Behandlungsteam oder Ihre Hausärztin / ihr Hausarzt kann Ihnen eine Psychoonkologin oder einen Psychoonkologen empfehlen. Psychoonkologische Unterstützung finden:

- <https://www.psychoonkologie.ch>

Weitere Informationen zu diesem Thema:

Die Krebsliga informiert zu körperlichen Aktivitäten mit Broschüren und ergänzenden Informationen auf ihrer Webseite:

- Broschüre «**Körperliche Aktivität bei Krebs**»
- Informationen zur «**Onkologischen Rehabilitation**»
- Informationsblatt «**Körperliche Aktivität für Krebsbetroffene**»



Activ bleiben

Gut zu wissen

Körperliche Aktivität kann die Lebensqualität während und nach einer Krebsbehandlung positiv beeinflussen. Regelmässige körperliche Aktivität lindert Müdigkeit (Fatigue), verbessert die Leistungsfähigkeit und die Muskelkraft.

Auch wenn Sie vor der Krebserkrankung sportlich nicht aktiv waren, können Sie während und nach der Krebstherapie angepasst körperliche Aktivitäten in Ihren Tagesablauf einplanen. Damit Sie regelmässig körperlich aktiv bleiben, suchen Sie Aktivitäten die Ihnen guttun und Freude bereiten. Wählen Sie Aktivitäten, die Sie einfach und nachhaltig in Ihren Alltag einfügen können.

Besprechen Sie mit dem Behandlungsteam oder mit einer Fachperson mit einer Ausbildung in Physiotherapie, welche körperlichen Aktivitäten für Sie in Frage kommen. Auch Fachpersonen der Sporttherapie oder Sportwissenschaft können Sie zu körperlichen Aktivitäten beraten und begleiten.

Activ bleiben

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest ...	Was Sie selber für sich tun können ...
	<ul style="list-style-type: none"> • Sie verspüren wenig körperliche Einschränkungen • Sie sind mindestens 2-3 Stunden pro Woche körperlich aktiv (z.B. Aqua fit, Schwimmen, Yoga, Nordic Walking, Wandern, Velo fahren) • Manchmal fehlt Ihnen die Motivation für körperliche Aktivitäten 	<p><u>Körperliche Aktivitäten im Alltag einplanen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen Sie zu Fuss, statt mit dem Bus oder dem Auto. • Benutzen Sie die Treppe statt den Lift. • Gehen Sie täglich spazieren und verlängern Sie die Spaziergänge schrittweise. • Vermeiden Sie längere inaktive Phasen im Alltag (z.B. sitzen während mehreren Stunden) <p><u>Gemeinsam mit anderen körperlich aktiv sein:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schliessen Sie sich einer Sportgruppe an. Ihre regionale oder kantonale «Krebsliga » kann Ihnen Sportgruppen in der Region nennen. <p><u>Individuell Sport treiben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Suchen Sie sich einen Sportverband oder ein Fitness-Studio in Ihrer Nähe um regelmässig körperlich aktiv zu sein.
	<ul style="list-style-type: none"> • Sie fühlen sich in körperlichen Aktivitäten eingeschränkt • Sie sind weniger als 2-3 Stunden pro Woche körperlich aktiv • Sie reduzieren Ihre gewohnten körperlichen Aktivitäten in Bezug auf Ausdauer und Intensität 	<p>Sprechen Sie mit dem Behandlungsteam oder Ihrem Hausarzt / Ihrer -ärztin. Fragen Sie nach einer Verordnung für Physiotherapie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Physiotherapeutin / der -therapeut kann einen angepassten Trainingsplan für Ihren Alltag zusammenstellen. • Bleiben Sie trotzdem körperlich aktiv: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Gehen Sie täglich kürzere Strecken zu Fuss. ◦ Benutzen Sie kurze Treppen. • Passen Sie Ihre Aktivitäten in der Sportgruppe an, wechseln Sie zu weniger anstrengenden Aktivitäten (z.B. Thai-Chi, langsameres Laufen, Yoga ...).
	<ul style="list-style-type: none"> • Sie haben starke, neu auftretende körperliche Einschränkungen, die Sie hindern körperlich aktiv zu sein 	<ul style="list-style-type: none"> • Nehmen Sie Kontakt mit dem Behandlungsteam auf.