

SPORTGRUPPEN FÜR TUMORPATIENTEN



AST Süßen e.V.
Kontakt: Renate von Eiff
Schloßhaldenstr. 21
73079 Süßen
Tel: 071 62 / 35 89
renatevoneiff@gmail.com

TSG Söflingen 1864 e.V.
Kontakt + Gruppenleitung:
Hilke Waldbüßer
Harthausener Str. 99, 89081 Ulm
Tel: 0731 / 93 666 - 0
gesundheit@tsg-soeflingen.de

Selbsthilfegruppe Ehingen
Sport nach Krebs
Gruppenleitung:
Katja Schaudé
Tel: 073 91 / 75 22 75

TSV Gammertingen
Gruppenleitung: Jo Patzke
Kontakt: Evi Clus
Schulstr. 7
72519 Veringenstadt
evi.clus@gmx.de

SSV Ulm 1846 e.V.
Stadionstr. 17, 89073 Ulm
Tel: 0731 / 18 46-0
info@ssvulm1846.de

TSV Langenau
Sport nach Krebs
Kontakt: Erika Heckmann
Tel: 073 45 / 58 48

SV Jungingen 1946 e.V.
Kontakt: Janina Holzschuh
u. Ariane Ittner
Tel: 0173 / 897 43 43
gesundheitssport@
sv-jungingen.com

TV Wiblingen 1905 e.V.
Wiblinger Ring 4, 89079 Ulm
Tel: 0731 / 41 407
info@tv-wiblingen.de

Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin
Universitätsklinikum Ulm
Leimgrubenweg 14 | 89075 Ulm
Tel: 0731 / 500 - 45 331
Fax: 0731 / 500 - 45 333



Weitere Informationen und Anfahrtsskizze:

www.uni-ulm.de/sportmedizin



SPORT UND KREBS ANGEBOTE FÜR PATIENTEN

Integratives Tumorzentrum des Universitätsklinikums
und der Medizinischen Fakultät

Comprehensive Cancer Center



Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,



Unser Team bietet eine auf Ihr individuelles Leistungsvermögen und Ihre Erkrankung zugeschnittene sportmedizinische Betreuung.

„Sport bei Krebs“ ist kein Widerspruch. In den vergangenen Jahren hat sich zunehmend gezeigt, dass körperliche Bewegung die Heilungschancen bei Tumorerkrankungen verbessern kann. Auch belastende Symptome während einer Chemo- oder Strahlentherapie wie Übelkeit, Erbrechen, schnelle Ermüdung (Fatigue-Syndrom) treten bei Patienten, die sich regelmäßig bewegen, weniger stark auf.

Zu Beginn des Trainings ist jedoch eine individuelle Anleitung und begleitende medizinische Betreuung notwendig, um Überlastungen oder Gefährdungen zu vermeiden. Mit unserem Angebot in der sportmedizinischen Ambulanz möchten wir Sie dazu ermutigen, sportlich aktiv zu werden. Wir arbeiten für Sie, ein auf Ihr individuelles Leistungsvermögen zugeschnittenes Bewegungsprogramm aus, das zudem die speziellen Bedürfnisse Ihrer Erkrankung berücksichtigt. Ob (Nordic) Walking, Radfahren oder Krafttraining – gemeinsam finden wir für Sie die richtige Sportart, an der Sie Freude haben.

Wir sind zuversichtlich, dass Sie mit unserer Hilfe wieder Zutrauen zu sich selbst und in Ihre körperliche Leistungsfähigkeit gewinnen.

Prof. Dr. Jürgen M. Steinacker
Leiter Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin
Klinik für Innere Medizin II

Prof. Dr. Hartmut Döhner
Sprecher Comprehensive Cancer Center Ulm (CCCU)
Ärztlicher Direktor, Klinik für Innere Medizin III

UNSER INNOVATIVES VERSORGUNGSKONZEPT

DAN - Sporttherapie ab **Di**agnose, während der **Ak**utbehandlung und in der **N**achsorge

Onkologische Fachärzte, Sportmediziner, Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten arbeiten im Team eng zusammen, um für Sie einen individuellen Trainingsplan zu erstellen, der Ihnen Spaß macht.

- Krebspatienten haben jederzeit während der gesamten Behandlung Zugang zu einem individualisierten sporttherapeutischen Trainingsprogramm.
- Das Konzept basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.
- Die Nebenwirkungen (z.B. Erschöpfungssyndrom bzw. Fatigue) der kräftezehrenden medizinischen Therapie werden durch das angeleitete Training in ihrer Ausprägung gemildert.

ZIELE

- Durch eine aktive Mitgestaltung des Genesungsprozesses kann die Lebensqualität verbessert werden.
- Um nachhaltige Effekte zu erzielen, werden die Patienten zur selbstständigen Ausübung regelmäßiger sportlicher Aktivitäten angeregt und befähigt.
- Die langfristigen Ziele sind, den Krankheitsverlauf insgesamt günstig zu beeinflussen und zu lebensbegleitender Bewegung zu motivieren.

SPORTTHERAPEUTISCHE ANGEBOTE

Das Sportprogramm umfasst Trainingseinheiten zur Verbesserung von Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und bezieht Übungen zur Körperwahrnehmung und Regeneration mit ein. Mit Hilfe von Überleitungsprogrammen in die Sportvereine können langfristige Nachsorgeeffekte erreicht und aufrecht erhalten werden.

Allgemeine Sporttherapie zur Leistungssteigerung

- Ausdauertraining
- Krafttraining

Indikationsspezifische Sporttherapie zur Funktionsverbesserung

- Beckenbodenkräftigung
- Übungen zur Linderung von Polyneuropathie

Spezielle Angebote in der Nachsorge zur Stabilisierung

- Sportgruppen der Vereine
- Rudern
- Wandern mit Pferden (einmal jährlich)

INDIKATIONEN

Wir behandeln alle Patienten mit Krebserkrankungen im interdisziplinären Team mit den Fachabteilungen des Universitätsklinikums Ulm.

Die Zuweisung zu den Therapien erfolgt durch Überweisung des Haus- bzw. Facharztes oder auch Klinikintern.