

Unser Team

Medizinische Leitung

Prof. Dr. med. Christian Rudlowski

Chefarzt der Frauenklinik des Evangelischen Krankenhauses Bergisch Gladbach und Leiter des Brustzentrums Rheinisch-Bergischer Kreis

Einrichtungsleitung Ambulante Rehabilitation des EVK

Michael Geier

Dipl. Sportwissenschaftler

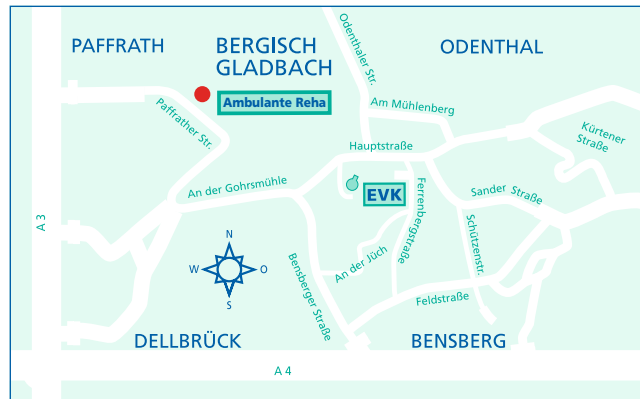
Therapeutinnen

Monika Wöhrle

Nina Winkelmann

Inga Kleinheyer

Informationen zu Kostenübernahme und Anmeldung sowie zu Inhalten oder therapeutischen Fragen erhalten Sie täglich von 8:30 bis 12:30 Uhr unter der Telefonnummer: 02202 96979 - 10.



Ambulante Rehabilitation des EVK

Paffrather Straße 188

51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 96979 - 10

Telefax: 02202 96979 - 11

E-Mail: team@instig.de

Evangelisches Krankenhaus Bergisch Gladbach

Ferrenbergstraße 24

51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 122 - 0

Telefax: 02202 122 - 1055

Das EVK im Internet:

www.evk.de | info@evk.de



Sport- und Bewegungstherapie bei Brustkrebs



Bewegung

Das zentrale Thema unserer Arbeit

Sport und Bewegung sind mittlerweile mit die wichtigsten Säulen der Krebstherapie. Die Sport- und Bewegungstherapie bei Brustkrebs ist deshalb ein gemeinsames Angebot der Frauenklinik und der Ambulanten Rehabilitation des Evangelischen Krankenhauses Bergisch Gladbach. Die Therapie umfasst nicht nur die körperliche Bewegung. Vielmehr finden unsere Teilnehmerinnen Möglichkeiten für den Umgang mit der Erkrankung und bearbeiten ihre körperlichen Beeinträchtigungen. Über die gemeinsame Aktivität bieten die Gruppen Raum für den Austausch untereinander. Nicht jede Lösung für ein Problem müssen Sie allein finden! Oft hat eine Mitsportlerin schon einen Ansatz gefunden, der auch für die eigene Thematik hilfreich und unterstützend ist.



Training der Ausdauer, der Kraft und der Beweglichkeit sind die Schwerpunkte der Arbeit. Dabei darf auch gemeinsam gelacht werden: Es geht um Entspannung und Körperwahrnehmung. Der Anstrengungsgrad wird individuell angepasst, egal wie leistungsfähig die jeweilige Teilnehmerin ist. Bewegung fördert den Lymphabfluss, die Beweglichkeit des Schultergelenkes, die Körperhaltung, sie trainiert das Herz-Kreislauf-System, stärkt das Immunsystem und hilft gegen Müdigkeit (Fatigue). Des Weiteren hilft der Sport, sowohl Stress abzubauen, als auch die Krankheit zu bewältigen. Die Patientinnen befinden sich noch in der Behandlung oder haben diese bereits abgeschlossen.

Warum Sport und Bewegung bei Krebs?

Durch Sport und Bewegung werden vielfältige Prozesse in Körper und Geist in Gang gesetzt:

- Verbesserungen im Herz-Kreislaufsystem
- Verbesserung des Kraftniveaus
- Positiver Einfluss auf die eigene Stimmung
- Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems
- Angstabbau
- Förderung des Lebensmutes
- Erfahrungs- und Informationsaustausch mit ebenfalls Betroffenen
- Eigenen Beitrag zur Genesung leisten
- Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination
- Bessere Verträglichkeit der Chemotherapie

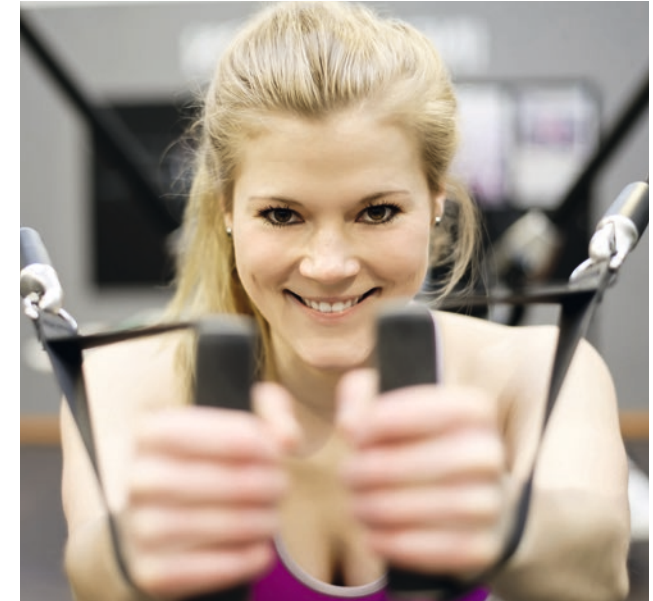
Trainingsinhalte

Viele Patientinnen mit Krebs fühlen sich vor Beginn der Therapie so müde und verletzlich, dass sie an Bewegung und Sport nicht einmal zu denken wagen.

Aber keine Angst: Die Belastung wird individuell nach Ihren Möglichkeiten gewählt! Sie brauchen keinerlei sportliche Vorerfahrung.

Unsere Kurse bestehen aus den folgenden Angeboten:

- Individuelles Ausdauer- und Krafttraining unter sporttherapeutischer Kontrolle
- Spielerische Schulung der Koordination und Beweglichkeit
- Entspannungsübungen
- Gruppengespräche
- Einzelberatungen



Organisation und Kosten

Unser Kursangebot wird in Blöcken von jeweils drei Monaten angeboten. Die Inhalte wiederholen sich zyklisch, so dass Sie jederzeit einsteigen können. Es steht Ihnen frei, nach Abschluss eines Kurses weitere Angebote in Anspruch zu nehmen. Sie entscheiden selbst, wie oft Sie in der Woche trainieren möchten.

Die Kranken- und Rentenversicherung finanzieren über den Rehabilitationssport einen Teil der Kosten für unser Angebot:

- bei einmaliger Teilnahme pro Woche beträgt Ihr Anteil 24,50 Euro pro Monat
- bei zweimaliger Teilnahme pro Woche beträgt Ihr Anteil 34,50 Euro pro Monat

Sie sind herzlich zu einer unverbindlichen Schnupperstunde eingeladen!