

Bewegung und Sport aus Sicht der Physiotherapie nach einer Krebserkrankung im Kindes- und Jugendalter

Zu meiner Person

- 2003 erkrankte ich an Morbus Hodgkin
- Eine Chemo und Bestrahlung folgte
- Seit 2013 engagiere ich mich als Survivorin und habe derzeit die Regionalleitung Tirol&Vorarlberg
- 2008 schloss ich meine Ausbildung als Physiotherapeutin ab
- 2012 zog es mich in die Selbstständigkeit

Meine Arbeit

- Meine Hauptgebiete sind die Orthopädie und Chirurgie
- Begleitung und Therapie von PatientInnen mit chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates , nach Operationen oder auch akuten Beschwerden
- Die Krankheitsbilder sind vielfältig
- Als ehemalige Krebspatientin und Survivorin lasse ich meine Erfahrungen immer mit in die Therapie einfließen

Bewegung und Sport

- unser Körper ist auf regelmäßige Bewegung angewiesen



- damit die Muskulatur kräftig bleibt
- Verhinderung von Einsteifung der Gelenke
- Herz, Kreislauf und Stoffwechsel werden gefördert
- Bewegung stärkt das Immunsystem
- wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus

Bewegung nach Krebstherapie

- Bedarfsorientierte Rehabilitation sehr wichtig



Erstellung einer Anamnese



Ziele festlegen

- Muskulatur kräftigen, aufbauen und/oder entspannen
- Ausdauer trainieren
- Schmerzen lindern
- Beweglichkeit fördern, Lebensqualität und Wohlbefinden erreichen

Sportarten zur Prävention

- Nordic Walking
- Radfahren
- Wassergymnastik
- Spazieren
- Moderate Wanderungen
- Yoga

- Wichtig !!! Es sollte immer Spaß dabei sein

Osteonekrosen

- Entlastung des betroffenen Gelenks
 - zb. Gehhilfen
 - zeitweise Ruhigstellung
- Mobilität und Beweglichkeit erhalten
 - manuelle Therapie
 - Massagen, Triggerpunkttherapie
 - Kräftigungsübungen der umliegenden Muskulatur
 - passive Therapien (Ultraschall, Elektrotherapie)

Herz- Kreislauferkrankungen

- Gesunde Ernährung
- Regelmäßige sportliche Bewegung (kein Leistungssport)
- Vermeiden sollte man:
 - Rauchen
 - Übergewicht
 - wenig Bewegung
 - Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck

Schwangerschaft und Geburt

- Bestehende Herz- Kreislauferkrankungen



Kontrollen des Herzens sind ein MUSS



Geburt so schonend wie möglich

- Wenn keine Spätfolgen des Herzes vorliegen, sollten trotzdem während der Schwangerschaft regelmäßige Kontrollen durchgeführt werden
- Geburt so schonend wie möglich

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit

- Bei Fragen und/ oder Anmerkungen könnt ihr diese an

Survivors@kinderkrebshilfe.at senden