

Mit Bewegung aktiv gegen Krebs

Jetzt erst recht

Kantonsspital
Therapien

Warum ist Bewegung so wichtig?

Bewegung vermindert Krebsrisiko

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil in der Vorbeugung von Krebserkrankungen. Immer mehr wissenschaftliche Studien bestätigen den Nutzen sportlicher Betätigung und belegen eine Verminderung des Risikos einer Neuerkrankung.

Bewegung wirkt sich positiv aus auf:

- Herz-Kreislauf
- Muskuläre Fitness
- Gesundes Körpergewicht
- Psyche

Was kann ich tun, wenn ich bereits an einem Krebsleiden erkrankt bin?

Wie viel Aktivität ist noch möglich?

Oder wäre es sinnvoller, mich zu schonen?

Körperliche Aktivität steigert das Lebensgefühl, auch bei Krebs!

Während und nach einer Krebstherapie können Nebenwirkungen gemildert und die Bewältigung der Krankheit unterstützt werden.

Werden Sie aktiv!

Wie oft kann ich trainieren?

- Eine halbe Stunde tägliche Bewegung verbessert die Leistungsfähigkeit und wirkt sich positiv auf Ihr seelisches und soziales Leben aus.
- Sie entscheiden, was Ihnen gut tut!
- Viele Übungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren (Treppe statt Lift nehmen).
- Fühlen Sie sich müde oder erschöpft, kann Bewegung helfen.

Bei welchen Symptomen ist Vorsicht geboten?

- Bei tiefen Blutwerten
- Bei akuten Infekten
- Bei Knochenmetastasen mit Bruchrisiko
- Bei akuten Blutungen oder einem Blutungsrisiko

Besprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin, mit Ihrem behandelnden Arzt, welches für Sie die geeigneten Aktivitäten sind, und vertrauen Sie auch auf Ihre eigene Wahrnehmung.

Freude und Lust an der Bewegung

Medizinische Trainingstherapie MTT

In der Medizinischen Trainingstherapie haben Sie die Möglichkeit, durch gezieltes und spezifisches Training Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag zu steigern. Physiotherapeutinnen, welche speziell im Bereich der Rehabilitation und Trainingslehre ausgebildet sind, besprechen mit Ihnen Ihre Ziele und beraten und begleiten Sie in Ihrem Belastungsaufbau.

Die MTT kann für drei Monate ärztlich verordnet werden und wird in der Regel von Ihrer Krankenkasse übernommen. Im Anschluss können Sie Ihr Training als Abonnettin oder mit Aktivitäten draussen (Velo fahren, spazieren, wandern oder schwimmen etc.) weiterführen. Wir beraten Sie gerne.

Sie können die MTT aber auch direkt als Abonnettin besuchen – selbstverständlich werden Sie ebenfalls von einer Physiotherapeutin eingeführt und erhalten ein persönliches Trainingsprogramm.

Spezielle Beratungen oder Leistungstests stehen Ihnen als Selbstzahlerangebot zur Verfügung.

Verlangen Sie unsere speziellen Flyer.



Gewinnen Sie Lebensfreude und Selbstvertrauen!

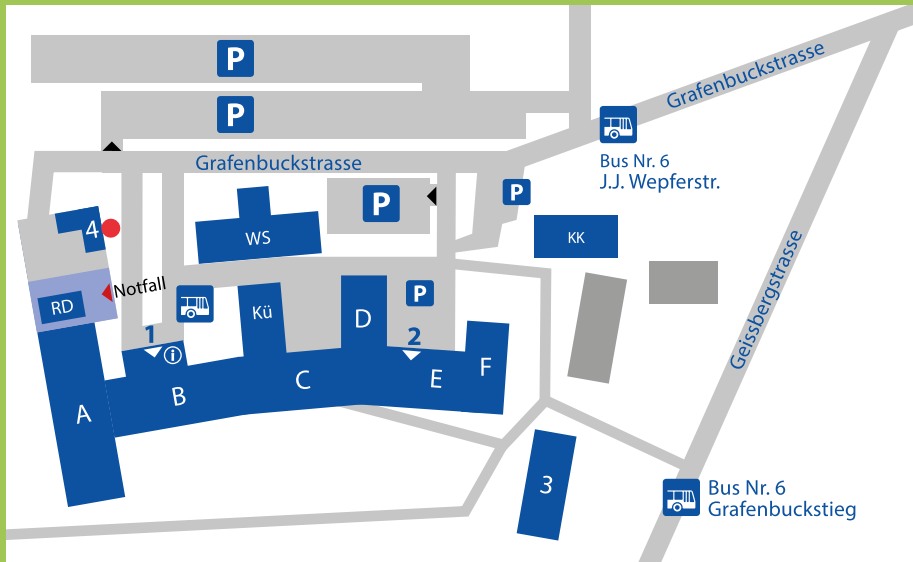


Tanken Sie frische Luft und Energie!



Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag!

Kantonsspital Schaffhausen



- 1 Haupteingang
- 2 alter Haupteingang
- 3 Verwaltungsgebäude
- 4 Medizinische Trainingstherapie ●
- A Behandlung A
- B Bettenhaus B
- C Bettenhaus C
- D Behandlung D
- E Bettenhaus E
- F Therapien

Spitäler Schaffhausen
Kantonsspital
Therapien
Geissbergstrasse 81
8208 Schaffhausen

Telefon +41 52 634 25 28
mtt.physio@spitaeler-sh.ch
www.spitaeler-sh.ch