

## Fragen?

### **Für wen ist die »OnkoTrainKur«, das onkologische Rehatraining, geeignet?**

Im Prinzip sind alle Patienten mit der Diagnose Krebs in der Lage, dieses Training zu absolvieren. Das Alter der Teilnehmer oder die Art des Krebses kann natürlich unterschiedlich sein. Dies hat erfahrungsgemäß eine positive Auswirkung auf den einzelnen Teilnehmer. Der Vorteil dieses Programms liegt in der Tatsache, dass jeder Teilnehmer individuell auf eigenem Niveau und nach eigenem Tempo trainieren kann.

### **Aber was kann ich konkret mit dem Training erreichen?**

Am Anfang sind natürlich die Konditionsverbesserung sowie die Stärkung der Muskulatur wichtig. Weitere Ziele sind die Wiederherstellung der Beweglichkeit, der Lebensqualität und der Selbstkontrolle des Patienten über seine Aktivitäten im Alltag. Außerdem gehören zu den möglichen Zielen auch die Wiederaufnahme seiner Arbeit und seiner Sportaktivitäten.

Die »OnkoTrainKur« beinhaltet die Strategie eines geschickt ausgedachten Aufbaus der Intensität und der Erreichung des Trainingsziels. Das kann man aber ohne professionelle Betreuung nicht erlangen.

### **Ab wann darf ich trainieren?**

Neueste wissenschaftliche Artikel beschreiben das Training in allen Phasen der medizinischen Behandlung. Ihr Arzt kann Sie daher am besten beraten, ob und wann dieses

Training für Sie geeignet ist. Internationale Studien zeigen, dass sogar Training während der Chemotherapie Erfolge und positive Auswirkungen bei der Bekämpfung von Müdigkeit und der schnellen Wiederherstellung der Kondition bringen. Die Akzente des Trainings werden jeweils individuell gesetzt.

Jeder Teilnehmer erhält am Ende des Kuraufenthalts einen Abschlussbericht, ausgestellt von dem behandelnden Arzt am Kurort für den Arzt am Heimatort. Wichtige Voraussetzung für den langfristigen Erfolg des Trainings ist die weitere Kontinuität desselben. Die Patienten sollten die erlernten Übungen selbst alleine weiterführen. Empfehlenswert ist die kontinuierliche Teilnahme des Patienten an Anschlusstherapien oder/und Sportaktivitäten.

Wir können uns sehr gut vorstellen, dass bestimmt noch viele Fragen offen sind. Es ist auch nicht möglich, in einem Prospekt alle Fragen zu beantworten.

Sprechen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihren Physiotherapeuten am Kurort an.

Diese Patienteninformation beinhaltet nur einen Teilbereich des möglichen onkologischen Reha-Trainings und ist in enger Zusammenarbeit der Vereinigung selbständiger Physiotherapeuten e. V. mit Erik Frijters (Physio- und Manualtherapeut, Lymphödem- und Onkologiephysiotherapeut) erstellt worden.

## Patienteninformation

# OnkoTrainKur

## Bad Füssing

**Ambulante Onkologische  
Anschlussmaßnahmen  
und individuelle Behandlungen  
während Ihres Kuraufenthaltes**  
(Im Zuge einer ambulanten Vorsorgeleistung)



## Einleitung

Mehr und mehr Menschen sind von einer Krebserkrankung betroffen. Die Behandlung und Begleitung dieser Patientengruppe verlangt spezielle Kenntnisse und besondere Kompetenzen.

Ein Schwerpunkt der Behandlung von an Krebs erkrankten Menschen liegt in der fachlichen individuellen Betreuung der Einzelperson zur prophylaktischen Stabilisierung des allgemeinen körperlichen Gesundheitszustandes.

Die Therapie zielt auf die spezifische Behandlung von Problemen ab, die eine Folge der Krebserkrankung bzw. deren medizinischer Behandlung sind. Solche zeigen sich z. B. in Verspannungen, Hautveränderungen, Steifheit von Gelenken, Muskelveränderungen, Gefühlsstörungen sowie Taubheit und Kribbeln, Lymphödemen, Muskelschwäche, Konditionsverlust und (chronischer) Müdigkeit.

Wir bieten speziell für Onkologiepatienten mehrere Möglichkeiten der Behandlung und Betreuung an. Während dieser Therapien werden Ihr Leistungsniveau und die Folgen der medizinischen Krebsbehandlung sowie eventuelle Nebenwirkungen ständig berücksichtigt.

**Eigens für die Dauer Ihres Kuraufenthaltes haben wir daher die »OnkoTrainKur« entwickelt.**

Die »OnkoTrainKur« ist ein neues, besonderes onkologisches Reha-Trainingsprogramm.

Diese »OnkoTrainKur« ist integraler Bestandteil Ihrer ambulanten Vorsorgeleistung am anerkannten Kurort (früher ambulante Badekur).

Während des Programms der »OnkoTrainKur« lernen Sie Ihren Körper noch besser kennen. Hierbei wird nicht nur trainiert, sondern auch entspannt. Wir bieten deshalb sowohl individuelle Therapien als auch Gruppentherapien an.

Aufgrund einer ärztlichen Verordnung, zum Beispiel für Krankengymnastik einschließlich Massage, Lymphdrainage oder Krankengymnastik an Geräten, bieten wir eine individuelle Behandlung an, immer abgestimmt auf die besonderen Erfordernisse des einzelnen Patienten.

Dabei werden selbstverständlich entweder individuelle oder gruppenorientierte Therapien im einzigartigen schwefelhaltigen Thermalmineralwasser mit eingebunden.

Direkt beim ersten Termin erfolgt eine Erstbefundung mit ausführlicher Anamnese und mit der Bestimmung der Belastbarkeit.

Bedingt durch die überschaubaren Gruppengrößen bzw. die Patientenzahl in den persönlich geführten Physiotherapiepraxen, ergibt sich die Möglichkeit einer individuellen Betreuung der Patienten.

## Der Inhalt des Trainings:

Auf Grund der intensiven personellen Begleitung des Trainings besteht die Möglichkeit, jederzeit auf Fragen und persönliche Bedürfnisse des Einzelnen einzugehen.

Dies wird dadurch gewährleistet, dass der behandelnde Therapeut während der »OnkoTrainKur« in enger Zusammenarbeit mit dem verordnenden Arzt steht.

In Bad Füssing besteht dabei die Möglichkeit der Nutzung des einmaligen Biovital®Bewegungsparcours. Die Kernpunkte Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination dieses Parcours sind ebenfalls gut und ausgewogen in dem Programm »OnkoTrainKur« vertreten.

Alle die auf dem beiliegenden Verzeichnis gelisteten Physiotherapeuten sind besonders geschult und stehen für die **OnkoTrainKur** für Sie zur Verfügung (alphabetisch gelistet).

