



**STEP**  
**BY**  
**STEP**



## Aktiv mit Krebs

Bewegungsprogramm während Ihrer Krebsbehandlung

Kantonsspital  
Therapien

## Warum ist Bewegung so wichtig?

### Warum Bewegung wichtig ist

Bewegung hilft – nicht nur zur Vorbeugung von Krebs, sondern auch während und nach der Behandlung.

Studien zeigen, dass sportliche Aktivität das Risiko einer Neuerkrankung senken kann.

Auch während der Krebsbehandlung stärkt Bewegung Ihr Wohlbefinden, lindert Nebenwirkungen der Therapie und unterstützt Sie dabei, besser mit der Krankheit umzugehen.

Eine individuell angepasste Bewegungstherapie kann in jeder Phase der Erkrankung grosse Vorteile bringen:

- Verbesserung der Lebensqualität
- Stärkung der Fitness
- Linderung von Nervenschmerzen
- Förderung der Koordination
- Reduktion von Erschöpfung
- Unterstützung der psychischen Gesundheit
- Positive Beeinflussung von Behandlungsergebnissen, Wundheilung und Langzeitnebenwirkungen wie Fatigue oder Nervenschäden

Regelmässiges, angepasstes Training mit Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht – zwischen 150 und 360 Minuten pro Woche – ist in jeder Phase der Behandlung empfehlenswert.

### Individuelle Einzeltherapie

In der Einzeltherapie erfassen wir gemeinsam Ihre Situation, legen Ziele fest und erstellen Ihren individuellen Trainingsplan. Sie erhalten persönliche Betreuung – so lange, wie Sie es brauchen. Im Anschluss können Sie das Training weitere drei Monate ärztlich verordnet fortsetzen oder alternativ ein Abo abschliessen.

### Machen Sie den ersten Schritt!

Wir begleiten Sie auf dem Weg zu mehr Kraft, Energie und Lebensfreude!

### Anmeldung, Kontakt

Die Überweisung erfolgt durch Ihre behandelnde Ärztin oder Arzt.

Kantonsspital  
Medizinische Trainingstherapie (MTT)  
Geissbergstrasse 81  
8208 Schaffhausen

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



Therapien



Krebsliga SH