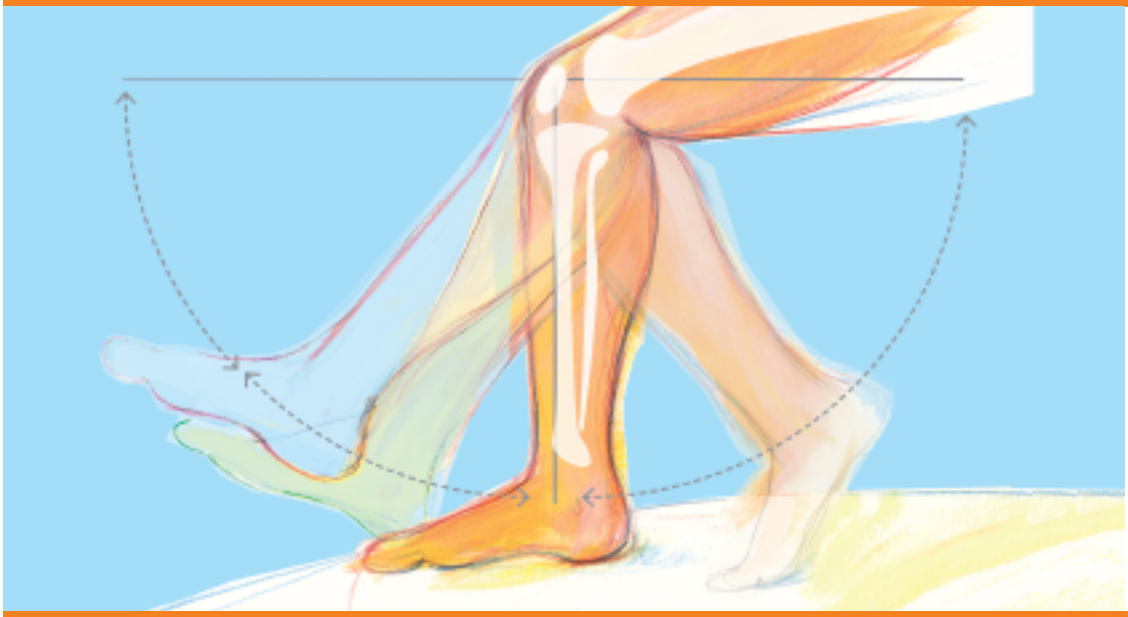
Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung
der Träger der gesetzlichen Kranken- und Rentenversicherung
im Lande Nordrhein-Westfalen

Physiotherapie
im Rahmen einer Krebsrehabilitation



Physiotherapie – ein Weg zu mehr Lebensqualität

Herausgeberin:
Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW
Öffentlichkeitsarbeit
Universitätsstraße 140
44799 Bochum
Telefon: 0234 8902-302
Fax: 0234 8902-519
mail@argekrebsnw.de
www.argekrebsnw.de

Fachliche Beratung:
Team Physiotherapie
Klinik Nordfriesland
Wohldweg 9
25826 St. Peter-Ording
Tel.: 04863 401-540
Fax: 04863 401-512
kneisle@hamm-kliniken.de

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

während Ihrer Krebsbehandlung ist Ihnen eine Rehabilitationsmaßnahme empfohlen worden.

Sie haben sich entschieden, dieses Angebot anzunehmen? Sie sind noch unschlüssig?
Ob so oder so, wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre einen Einblick geben in Therapieangebote, die Sie in einer Rehabilitationseinrichtung erwarten.

Alle Rehabilitationsmaßnahmen nach einer Krebserkrankung verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz. Das bedeutet, dass Körper, Geist und Seele bei den therapeutischen Angeboten gleichermaßen berücksichtigt werden. Ziel jeder Reha-Maßnahme ist es, die bestmögliche Lebensqualität für den einzelnen Patienten und damit seine Wiedereingliederung in die Familie, den Beruf und das soziale Umfeld zu erreichen.

Dazu werden körperliche, psychische und berufliche Hilfen je nach individueller Bedürftigkeit gewichtet und durchgeführt.

Vielleicht leiden Sie in Folge der Krebserkrankung zum Beispiel an Störungen des Herz-Kreislauf-, Atmungs-, Bewegungs- oder Nervensystems. Die Auswirkungen sind unterschiedlicher Art. Diese zu beseitigen oder zu lindern, dabei helfen Ihnen auch Massage-, Physio- und Sporttherapeuten in den spezialisierten Rehabilitationseinrichtungen durch spezielle Therapieangebote.

Physiotherapie - was ist das?

Der Begriff Physiotherapie stammt aus dem Altgriechischen und setzt sich zusammen aus den Worten physis (= die Natur) und therapeia (= Pflege der Kranken, Heilbehandlung).

Die Massage ist die älteste therapeutische Behandlung die es gibt, ca. 5000 Jahre alt. Der Versuch, Schmerzen zu lindern und zu beruhigen, stammt aus dem asiatischen Raum. Es wurden aktive Behandlungen wie Gymnastik neben der Massage und auch Atemübungen durchgeführt. Anfang des 19. Jahrhunderts wurde die Massage von P. H. Ling wieder aufgegriffen und ist als „schwedische Massage" (bestehend aus Massage und Gymnastik) in die Geschichte eingegangen. 1840 wurde die Methode Lings im westeuropäischen Raum bekannt gemacht.

Physiotherapie ist also ein medizinisches Heilmittel für Menschen mit Beeinträchtigungen in unterschiedlichen Bereichen, wie z. B. im motorisch-funktionellen (den Körper und die Bewegung betreffend) oder neurophysiologischen (das Nervensystem und seine Abläufe in ihren Auswirkungen auf den Körper betreffend) Bereich - und das unabhängig vom Lebensalter.

Für einen ganzheitlichen Ansatz der Massage, Physio- und Sporttherapie ist es für Patienten vor allem wichtig, bestimmte Fähigkeiten zu erhalten und Fertigkeiten zu erlangen, um dem Alltag wieder gerecht werden zu können.

Von ausschlaggebender Bedeutung physio- und sporttherapeutischen Handelns ist es, einen konkreten Bezug zum jeweiligen Umfeld des Menschen zu finden. Gelingt es, dem Menschen eigenverantwortliches Handeln in seinen individuellen Lebenssituationen zu ermöglichen, so kann die Einheit von Körper, Geist und Seele erreicht werden.

Das übergeordnete Ziel der Physio- und Sporttherapie ist es daher, Menschen mit Beeinträchtigungen einen Weg zurück in das aktive Leben zu ermöglichen und damit deren Lebensqualität zu steigern.

Physiotherapie in der onkologischen Rehabilitation

Physiotherapeuten in einer onkologischen Rehabilitationseinrichtung beschäftigen sich mit der Behandlung Ihrer körperlichen Einschränkungen und unterstützen Sie, diese zu bewältigen. Dies geschieht in enger Zusammenarbeit eines interdisziplinären Teams, das sich zusammensetzt aus Ärzten, Ergotherapeuten, Ernährungstherapeuten, Pflegedienst, Sozialdienst und Psychologen.

Physiotherapeutische Ziele

Alle physiotherapeutischen Maßnahmen begründen sich auf Ihren persönlichen Bedürfnissen und Wünschen, eventuellen Vorerkrankungen und Funktionseinschränkungen.

Zusammengefasst ergeben sich folgende Ziele:

- Stärkung...
  - der allgemeinen Leistungsfähigkeit von Herz-Kreislauf-, Atmungs- und Bewegungssystem
  - der kognitiven Leistungsfähigkeit
  - des allgemeinen Wohlbefindens
  - des körpereigenen Immunsystems
- Verminderung...
  - von Schmerzen
  - von Nebenwirkungen der Therapie
  - des Fatigue-Syndroms (chronische Müdigkeit)
  - von depressiven Situationen und Ängsten
  - eines Rezidivrisikos

Darüber hinaus geben die Therapeuten Hilfen zur Wiedereingliederung ins Alltags- und Berufsleben durch gezielte Schulung von Alltagsaktivitäten und zeigen Ihnen Übungen, die auch Zuhause weitergeführt werden können und sollten.

Physiotherapeutische Schwerpunkte

Zu den möglichen Komplikationen bei onkologischen Erkrankungen zählen das Lymphödem, Wundheilungsstörungen und Narbenproblematiken. Um diesen entgegenzuwirken, werden spezielle Techniken angewandt, wie z. B. Lymphdrainage oder verschiedene Massage- und Narbentherapien. Auch hier zeigen Ihnen die Massage- und Physiotherapeuten Möglichkeiten auf, wie Sie nach der Rehabilitation mit bestehenden Einschränkungen umgehen - und diese vielleicht verbessern - und weiteren vorbeugen können.

Denken Sie bitte daran: Der Erfolg Ihrer Rehabilitation kann nur so gut sein wie Ihre eigene Mitwirkung es ist.

**Die Reha zeigt Ihnen den Weg,
gehen müssen Sie ihn selbst.**

Das bietet mir die Reha

- **Ärztliche Betreuung/med. Behandlung**
- **Allgemeine Gesundheitsvermittlung**
- **Ergotherapie**
- **Ernährungsschulung**
- **Logopädie**
- **Physiotherapie**
- **Psychologie**
- **Sozialberatung**
- **Stomatherapie**

Diese Informationsbroschüren erhalten Sie kostenlos bei der

Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW
Öffentlichkeitsarbeit
Universitätsstraße 140 | 44799 Bochum
Telefon: 0234 8902-301 (-302) | mail@argekrebsnw.de

oder als Download unter: **www.argekrebsnw.de**