

Wieso ist Bewegung während und nach einer Krebserkrankung wichtig?

Regelmäßige Sporteinheiten ...

- › ... helfen dabei, Kraft und Ausdauer zu erhalten.
- › ... können Nebenwirkungen der Akuttherapie lindern.
- › ... machen Spaß und lenken vom Klinikalltag ab.
- › ... stärken das Selbstvertrauen und Körpergefühl.
- › ... bleiben positiv in Erinnerung und sind motivierend.
- › ... sind wichtig für die Prävention von Spätfolgen.
- › ... unterstützen einen langfristig aktiven Lebensstil.

Team Sporttherapie

v. li.: Dorothee Rippmann (Physiotherapeutin), Nina Schwarze (Sportwissenschaftlerin), Dominik Gaser (Sportwissenschaftler), Rebecca Kloos (Pflegefachkraft)



**Zertifiziert durch das
Netzwerk ActiveOncoKids**

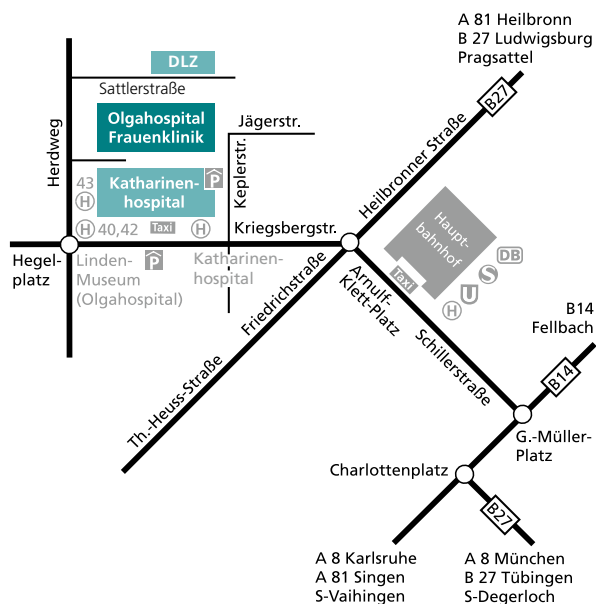


Kontakt

Klinikum Stuttgart - Olgahospital
Zentrum für Kinder-, Jugend- und Frauenmedizin
Pädiatrie 5 (Onkologie, Hämatologie, Immunologie)
Kriegsbergstraße 62
70174 Stuttgart

Telefon: 0711 278 55573
sporttherapie.p5@klinikum-stuttgart.de

klinikum-stuttgart.de



Klinikum Stuttgart
Zentrum für Kinder-, Jugend-
und Frauenmedizin
Pädiatrie 5

Sporttherapie Pädiatrie 5



STUTTGART

**Bewegungsförderung für
an Krebs erkrankte Kinder
und Jugendliche**

AS_OH_19560_08_26



Sport im Krankenhaus während der Krebsterapie? Unser Programm!

Liebe Kinder und Jugendliche, liebe Eltern,

eine Krebserkrankung verändert das Leben schlagartig. Intensive Therapien und das Wegfallen gewohnter Bewegungsmöglichkeiten wie Schul- oder Vereinssport führen oft zu drastischer Inaktivität. Doch gerade jetzt ist Bewegung wertvoll: Studien belegen, dass Sport in der Kinderonkologie sinnvoll sein kann, da er Kraft und Ausdauer stärkt, Fatigue (Erschöpfung) reduziert und die Lebensqualität verbessert.

Das Team der Sporttherapie in der Pädiatrie 5 im Olghospital begleitet die jungen Patient:innen ab einem Alter von ca. zwei Jahren aktiv durch die Therapie und darüber hinaus. Unser individuell angepasstes Training – aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination – richtet sich stets nach der aktuellen Tagesform. Die Einheiten finden stationär, ambulant oder flexibel per Live-Videotraining zu Hause statt. Auch nach Therapieende unterstützen wir den Wiedereinstieg in den Sport oder das Entdecken neuer Sportarten.

Unser Angebot wird zudem wissenschaftlich evaluiert, um die Sporttherapie stetig zu verbessern.

Gerne stehen wir für eine individuelle Abstimmung zur Verfügung – gemeinsam finden wir die passende Bewegung!

Das Team der Sporttherapie
(Pädiatrie 5, Olghospital)

SPORTTHERAPIE

Bewegungs- und Sportangebote auf der MC31 und MC32

Was?

- › kleine Sport- und Ballspiele
(z.B. Tischtennis, Hockey, Fußball)
- › Koordinations- und Gleichgewichtstraining
(z.B. Balanceparkour, Slackline, Wurfspiele)
- › Ausdauereinheiten
(z.B. Fahrradergometer, Stepper)
- › Krafttraining mit Geräten
(z.B. Hanteln, elastischen Bändern, Seilzug)
oder mit dem eigenen Körpergewicht
- › Mobilität
(funktionelles Training der Beweglichkeit mit Kleingeräten)
- › interaktive Bewegungsspiele
(z.B. VR-Brille, Active Floor, BlazePods)

Wo?

- › Patientenzimmer
- › Jugendzimmer
- › Flur
- › Wartezimmer
- › Zuhause (mit eigenem Trainingsplan)

#gamechanger
Sport ist keine Option -
Sport ist ein Gamechanger.

Einen Einblick in die Arbeit unseres Sporttherapie-Teams finden Sie hier:



Sporttherapeutisches Angebot

Akuttherapie

- › angeleitete Einheiten während stationärer und ambulanter Aufenthalte
- › Möglichkeiten, neue Sportarten auszuprobieren und kennenzulernen
- › Beratung bei bewegungsbezogenen Fragen
- › individuelle Bewegungsempfehlungen für Zuhause
(z.B. Trainingspläne, Schrittziele)
- › Unterstützung bei der Rückkehr in Sportstrukturen
(z.B. Schul- und Vereinssport)
- › wissenschaftliche Evaluation der Sport- und Bewegungstherapie

Nachsorge

- › Sportberatung
- › individuelle Trainingspläne
- › Aktionstage (z.B. Rudern gegen Krebs, Feriencamps, Kooperationen mit Sportvereinen)

Die Sporttherapie wird u. a. freundlich unterstützt von:

BEPPPO
STUDIE



STIFTUNG

**förderkreis
krebskranke
kinder e.v.**
stuttgart

Herzlichen Dank an alle Sponsoren.