

Sport im Krankenhaus während der Krebstherapie? Unser Programm!

Liebe Kinder und Jugendliche, liebe Eltern,

es ist wichtig, dass junge Patienten während einer Krebstherapie aktiv bleiben, da Bewegung zahlreiche Vorteile für Körper und Geist bietet.

Studien belegen, dass Bewegungsprogramme in der Kinderonkologie sicher und effektiv sind. Regelmäßige Sporteinheiten können Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern und somit alltägliche Aufgaben erleichtern. Zudem tragen sie zur Steigerung der Lebensqualität und zur Unterstützung des Genesungsprozesses bei.

Individuell angepasst an die jeweilige Tagesform und den Gesundheitszustand, bringt das Training nicht nur körperliche Vorteile, sondern auch gute Laune und Abwechslung in den oft monotonen Klinikalltag.

Zögert nicht uns anzusprechen – Wir finden gemeinsam die passende Sportmöglichkeit!

Euer Sportteam der Pädiatrie 5 im Olgahospital

Bewegungs- und Sportangebote auf der MC31 und MC32

Was?

- Kleine Sport- und Ballspiele (z.B. Tischtennis, Hockey, Fußball)
- Gleichgewichtstraining (z.B. Balanceparkour, Slackline)
- Ausdauerseinheiten (z.B. Fahrradergometer, Stepper)
- Koordinationsspiele (z.B. Jonglieren, Wurfspiele)
- Krafttraining mit Geräten (z.B. Hanteln, elastischen Bändern, Seilzug) oder dem eigenen Körpergewicht

Wo?

- Patientenzimmer
- Spielzimmer/ Jugendzimmer
- Flur
- Physiozimmer
- Zuhause (mit eigenem Trainingsplan)



Sporttherapeutisches Angebot Akuttherapie

- Angeleitete Einheiten während stationärer und ambulanter Aufenthalte
- Beratung bei bewegungsbezogenen Fragen
- Individuelle Bewegungsempfehlungen für Zuhause (z.B. Trainingspläne, Schrittziele)
- Unterstützung bei der Rückkehr in Sportstrukturen (z.B. Schul- und Vereinssport)

Nachsorge

- Sportberatung
- Individuelle Trainingspläne

Kooperationsangebot

Wöchentliches Online Gruppentraining für Jugendliche mit erfahrenen Trainer:Innen der SG Stern e.V. Anmeldung über QR-Code möglich:



Die Sporttherapie wird gefördert von:



förderkreis
krebskranke
kinder e.v.
stuttgart

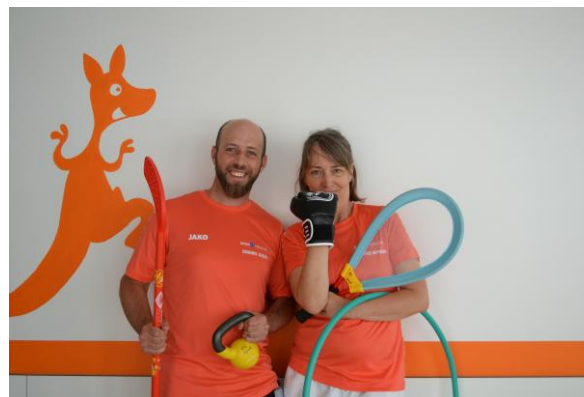


VIB-STIFTUNG
Brusttrag der Herzen

Wieso ist Bewegung während und nach einer Krebserkrankung wichtig?

Regelmäßige Sporteinheiten...

- ... helfen Dir dabei die Kraft & Ausdauer zu erhalten.
- ... können Nebenwirkungen der Akuttherapie lindern.
- ... machen Spaß und lenken vom Klinikalltag ab.
- ... steigern das Selbstvertrauen & Selbstbewusstsein.
- ... bleiben positiv in Erinnerung und sind motivierend.
- ... können positive Effekte bei Spätfolgen haben.
- ... unterstützen einen langfristig aktiven Lebensstil.



Kontakt Team Sporttherapie:

Dominik Gaser
Sportwissenschaftler

Dorothee Rippmann
Physiotherapeutin

Ärztliche Leitung:
PD Dr. med. Claudia Blattmann

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

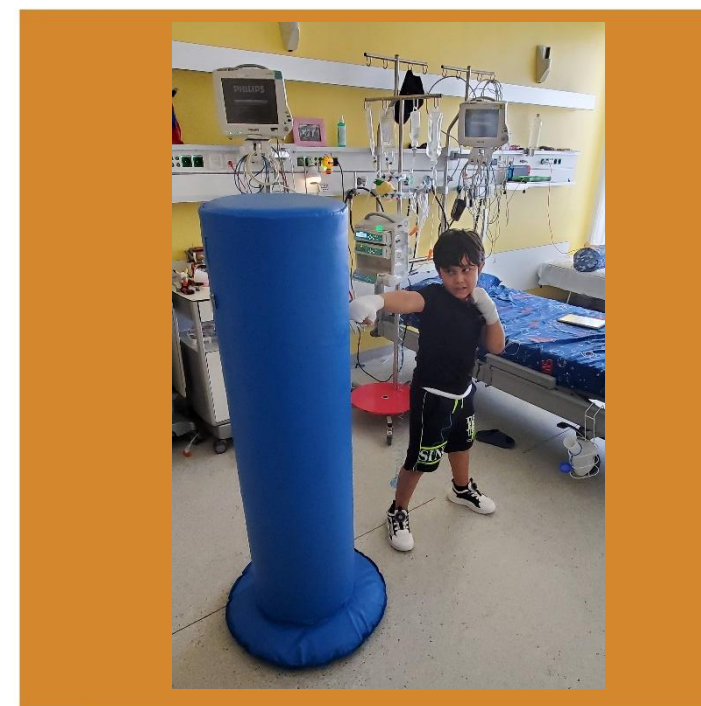
Telefon: 0711 278 55573

E-Mail: sporttherapie.p5@klinikum-stuttgart.de

www.klinikum-stuttgart.de

Sporttherapie Pädiatrie 5

Bewegungsförderung für an Krebs erkrankte Kinder und Jugendliche



STUTTGART

Olgahospital

Zentrum für Kinder, Jugend,
und Frauenmedizin