



Wissenswertes

Rehabilitationssport kann grundsätzlich **in jedem Alter** bei **jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen** in Betracht kommen. Er ist auf Art und Schwere und den körperlichen und psychischen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt. Gerade nach einer **postoperativen Reha** oder nach **krankengymnastischen/ physiotherapeutischen Behandlungen** stabilisiert der Rehasport durch das weiterführende Training den **Behandlungserfolg**. Er kann aber auch bei **akuten Beschwerden** verordnet werden.

Wir bieten sowohl Brustkrebsnachsorge, als auch Krebsnachsorge an.

Brustkrebsnachsorge ist speziell für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind. Nach einer brusterhaltenden Operation oder einer Mastektomie ist die Bewegung des Oberkörpers, vor allem der Arme und des Brustkorbes eingeschränkt. Um diese Bewegungseinschränkungen zu verbessern ist dieses Angebot genau das richtige für Sie.

Beispiele von Nebenwirkungen, die zur Bewegungseinschränkung führen können:

- Wirbelsäulen-/Haltungsschäden und Schwächen
- Schwächen im Rücken allgemein, vor allem im oberen Rücken
- Muskuläre Dysbalancen des Oberkörpers
- Gelenkschäden; Arthrose z.B. in der Schulter
- Osteoporose

Ziel des Rehabilitationssports ist es

- Schmerzen zu lindern
- Ausdauer und Muskelkraft zu stärken
- Mobilität erhalten und Verbessern
- Koordination und Flexibilität zu verbessern
- Kommunikation unter anderen Frauen die Betroffen sind stärken
- das Selbstbewusstsein aufzubauen und
- Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten

Dabei soll auch die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden.

Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf: g.schick@mombacher-turnverein.de