



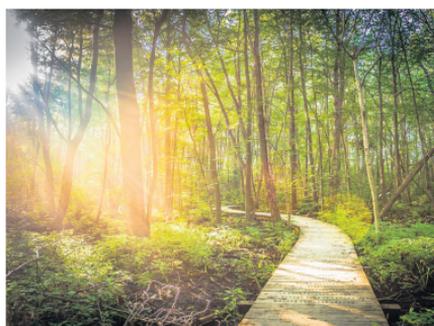
Onkofit: Ein Training für Krebspatient/-innen

Die Diagnose einer Krebserkrankung stellt ein einschneidendes Ereignis für die betroffene Person und für deren soziales Umfeld dar. Gemäss Statistik der Krebsliga Schweiz werden jährlich rund 41'700 Personen mit der Erstdiagnose Krebs konfrontiert. Als die häufigsten Krebsarten sind der Brustkrebs bei den Frauen und der Prostatakrebs bei den Männern vertreten. Ein Lichtblick: erfreulicherweise konnte in den letzten Jahren eine stetige Zunahme der 5-Jahres-Überlebensrate erzielt werden. Dies wurde dank der medizinischen Fortschritte und den wirksamen Früherkennungsmassnahmen möglich.

Lange Zeit galt körperliche Aktivität bei onkologischen Patienten als kontraindiziert. Es wurde davon ausgegangen, dass körperliches Training zu einer weiteren Schwächung des bereits reduzierten Patientenzustands führt sowie eine Metastasierung begünstigt. Diese Vermutungen wurden mittlerweile klar wissenschaftlich widerlegt.

Durch wissenschaftliche Studien konnte der positive Einfluss von gezielter Sport- und Bewegungstherapie zur Bekämpfung einer Krebserkrankung bewiesen werden. Neben der medizinischen Intervention ist die Sport- und Bewegungstherapie eine der wichtigsten Therapie- und Rehabilitationsmassnahmen. Durch regelmässiges und individuell angepasstes Training kann eine Verbesserung der muskulären und kardiorespiratorischen Fitness erreicht werden. Zusätzlich werden therapiebedingte Nebenwirkungen reduziert und die Prognose positiv beeinflusst.

Seit Juni 2020 wird die Gruppentherapie Onkofit in der Physiothe-



Verbesserung der Lebensqualität

rapie des Kantonsspital Frauenfeld angeboten. Das Programm richtet sich an Patientinnen und Patienten mit einer Krebsdiagnose und hat zum Ziel, die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu fördern.

Der Schwerpunkt des Bewegungsprogramms liegt auf der Verbesserung der Kraft und der kardiopulmonalen Ausdauer mittels medizinischer Trainingsgeräte. Zusätzlich werden in der Gruppe körperliche Eigenschaften wie Gleichgewichtssinn, Koordination und Beweglichkeit spielerisch gefördert.

Durch die professionelle Betreuung unserer Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten wird auf individuelle krankheitsbedingte Einschränkung eingegangen und regelmässige Übungsoptimierungen vorgenommen. Durch den Austausch der Teilnehmenden und der körperlichen Aktivierung wird die Psyche gestärkt und die Stressresistenz erhöht.

Das Onkofit muss ärztlich verordnet werden und findet jeden Dienstag zwischen 15 bis 16 Uhr in einer Gruppengrösse mit maximal 8 Personen statt. Zusätzlich wird das Onkofit-Training von der Krebsliga Thurgau unterstützt und empfohlen.

Bei Interesse oder Fragen zu unserem Onkofit-Programm, melden Sie sich gerne beim Sekretariat der Physiotherapie unter der Tel. 058 144 71 54 oder per E-Mail physio-ergo.ksf@stgag.ch.

Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen und Ihnen mit unseren persönlichen und fachlichen Kompetenzen zur Verfügung zu stehen.



Francesca Mathies
Dipl. Physiotherapeutin und
Onkofit-Leiterin