

## REHA-SPORT IN DER KREBSNACHSORGE

Dieses Gruppenangebot dient der Verbesserung von vorhandenen Funktionseinschränkungen sowie der Steigerung der allgemeinen Fitness nach einer Krebstherapie. Eine Krebserkrankung belastet Körper und Seele in hohem Maße. Operationen, Chemo- bzw. Bestrahlungstherapien und deren Nebenwirkungen beeinträchtigen die Betroffenen in ihrer körperlichen Funktionsfähigkeit.

Unsere geschulten Übungsleiterinnen und Übungsleiter berücksichtigen insbesondere die psychosozialen Aspekte der Kursteilnehmer, beraten, unterstützen und lotsen durch diese Phase des Lebens.

### Ziele

- Verringerung bzw. Aufhebung von Bewegungseinschränkungen
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Stärkung des Herz-, Kreislauf- und Immunsystems
- Reduzierung von Beschwerden und Erschöpfung (z.B. Fatigue-Syndrom)
- Abschwächung von Nebenwirkungen der Chemo- bzw. Bestrahlungstherapie

## KONTAKT UND INFORMATIONEN



Schermbecker Landstraße 88  
46485 Wesel  
Telefon: (02 81) 106 – 20 71  
eMail: [visalis@evkwesel.de](mailto:visalis@evkwesel.de)  
Internet: [www.visalis.de](http://www.visalis.de)

### Öffnungszeiten

Montag – Freitag 8.00 – 20.00 Uhr  
Samstag 8.00 – 14.00 Uhr

### Ansprechpartner

Leitender Physiotherapeut  
Thomas Samusch  
Reha-Sport  
Leitung  
Marcus Großbodt

### Kontakt

eMail: [rehasport@visalis.de](mailto:rehasport@visalis.de)  
Hotline: (02 81) 106 – 50 71  
Dienstag 17.00 – 20.00 Uhr  
Mittwoch 10.00 – 13.00 Uhr



Patienteninformation

# Reha-Sport

## WAS IST REHA-SPORT?

Rehabilitationssport (Reha-Sport) ist eine vom Arzt verordnete und von den Krankenkassen zeitbegrenzt geförderte Leistung. Im Regelfall stellt Reha-Sport eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation dar.

Reha-Sport wird in Gruppen, von qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern durchgeführt.

### **Kostenübernahme**

In der Regel werden 50 Übungseinheiten à 45 Minuten, innerhalb von 18 Monaten übernommen.

Bei schweren Beeinträchtigungen können bis zu 120 Übungseinheiten innerhalb von 36 Monaten übernommen werden.

Mit medizinischer Begründung kann im Einzelfall eine dauerhafte Reha-Sport Therapie erfolgen.

### **Für wen ist Reha-Sport geeignet?**

Reha-Sport kommt grundsätzlich bei jeder körperlichen Beeinträchtigung und Funktionsstörung in Betracht, die dazu führen, dass der Mensch nicht mehr uneingeschränkt am täglichen Leben teilhaben kann. Darüber hinaus bieten wir speziellen Reha-Sport in der Krebsnachsorge an.

**Gerne beraten wir Sie individuell über unser vielfältiges Angebot.**

## ZIELE DES REHA-SPORTS

Die Reha-Sportangebote dienen dem Erhalt und/oder der Wiederherstellung der körperlichen Funktionsfähigkeit. Kraft, Mobilität und Ausdauer sowie Bewegungssicherheit werden trainiert und Schritt für Schritt gesteigert:

- Schmerzen lindern
- Ausdauer und Muskelkraft stärken
- Mobilität erhalten
- Koordination und Flexibilität verbessert
- Körpergewicht reduziert
- Hilfe zur Selbsthilfe erlernen
- Selbstbewusstsein stärken

Die positiven Auswirkungen des Reha-Sports auf die Gesundheit sind unumstritten: Alltagsbeschwerden werden vermindert und krankheitsbedingten Folgeschäden kann gezielt entgegengewirkt werden. Das Risiko an Folgeerkrankungen zu erleiden sinkt.



## REHA-SPORT-MITGLIEDSCHAFT

### **Visalis Reha-Sport-Mitglied**

Sie können mit oder ohne ärztliche Verordnung – z.B. im Anschluss an eine Reha-Sportverordnung – als Mitglied im Visalis Reha-Sport weiter trainieren.

### **Vorteile**

- Mitglieder können zusätzlich dreimal wöchentlich am großen Visalis Reha-Sportangebot teilnehmen
- Ermäßigte Gebühren bei Teilnahme an weiteren Präventionskursen

### **Reha-Sportangebote**

- Trockengymnastik
- Hockergymnastik
- Osteoporose-Prophylaxe
- Sturz-Prophylaxe
- Wassergymnastik (z.Zt. nicht im Angebot)

Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie bei den Kursleiterinnen und Kursleitern und im Visalis-Kursheft.