

Wenn es Dir gut geht, können wir zum Beispiel folgende Bewegungen ausprobieren:

- ◆ Leichte Ausdauerheiten auf dem Fahrrad- oder Laufbandergometer
- ◆ Bewegungs- und Koordinationsspiele
- ◆ Kraftübungen mit kleinen Geräten (Thera-Bänder, Hanteln) und an Maschinen
- ◆ Gleichgewichts- und Balanceübungen mit weichen Kissen, Wackelbrettern etc.
- ◆ Kleine Sport- und Ballspiele (z.B. Tennis, Trampolino, Fußball)

Nach Abschluss der Therapie unterstützen wir Dich gerne dabei, wieder in den Sport einzusteigen. Dies kann Dein vorheriger Sport sein, oder auch ein Neuer!

In Kooperation mit der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum bieten wir als ActiveOncoKids Zentrum Ruhr Aktionstage, Freizeiten und Sportgruppen an.

Dazu gehören:

- ◆ Skifahren
- ◆ Paddeln (Stand-Up-Paddling, Kayak)
- ◆ Windsurfen
- ◆ Flaschentauchen
- ◆ Klettern
- ◆ Segeln
- ◆ Rudern
- ◆ Golfen
- ◆ Schwimmen
- ◆ Hallensport
- ◆ weitere Sportarten auf Anfrage möglich!

Gemeinsam macht es Spaß:

Deine Geschwister und Freunde sind herzlich eingeladen mitzumachen!

Kontakt:

Klinik für Kinderheilkunde III
Pädiatrische Hämatologie und Onkologie
Komm. Direktorin Prof. Dr. med. Uta Dirksen
Universitätsklinikum Essen
Hufelandstraße 55
45122 Essen

<https://kinderklinik3.uk-essen.de/>

Ansprechpartner und Anmeldung:



PD Dr. rer. medic. **Miriam Götte**

Sportwissenschaftlerin
Leitung Arbeitsbereich Sport- und
Bewegungstherapie

Fon: +49 201 723 8083
sporttherapie-kik3@uk-essen.de



Ronja Beller

Sportwissenschaftlerin, M.Sc./
Doktorandin
Sporttherapeutin onkologische Station

Fon: +49 201 723 6580
sporttherapie-kik3@uk-essen.de



Gabriele Gauß

Sportwissenschaftlerin
Kordinatorin Netzwerk ActiveOncoKids

Fon: +49 201 723 6563
kontakt@activeoncokids.de
www.activeoncokids.de

<https://kinderklinik3.uk-essen.de/ueber-uns/projekte/sporttherapie/>

**Sport
trotz(t)
Krebs!**



**Bewegung und Sport
während und nach
der Krebstherapie**



Liebe Patient:innen, liebe Eltern!

Eine Krebstherapie ist sehr belastend und sicherlich möchtest Du Dich manchmal einfach ausruhen, um Kraft zu tanken.

Allerdings kann zu viel Schonung den Körper zusätzlich schwächen, indem sich Muskeln abbauen und die Fitness weiter abnimmt.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Kinder und Jugendliche auch während der Therapie körperlich aktiv sein wollen und es ihnen psychisch und körperlich sehr gut tut. In wissenschaftlichen Studien hat sich gezeigt, dass Patient:innen, die sich während der Krebstherapie bewegen und Sport treiben, eine verbesserte Lebensqualität und Fitness erreichen und weniger unter Müdigkeit und Erschöpfung leiden.

Daher bieten wir verschiedene Sport- und Bewegungsmöglichkeiten während und nach der Therapie an, die ganz individuell auf Dich abgestimmt sind.

Wir würden uns freuen, wenn Du Lust hast mit uns aktiv zu sein!


Prof. Dirk Reinhardt
Direktor Kinderheilkunde III


Dr. Miriam Götte
Sportwissenschaftlerin



Wieso ist es für mich sinnvoll während und nach der Therapie an der Bewegungstherapie teilzunehmen?

Es ist sinnvoll, ...

- weil Bewegung zum Kind sein dazugehört.
- weil es Dir einen Ersatz für den Ausfall von Schul- und Freizeitsport gibt.
- weil es häufig schwer ist, sich alleine zu motivieren.
- weil es Spaß macht und Dich ablenkt.
- weil Bewegung die motorische Entwicklung fördert.
- weil es Dir die Möglichkeit gibt, neue Dinge auszuprobieren.
- weil es Dir Kraft und Power gibt.
- weil Du dabei selber entscheiden kannst, was Du mit Deinem Körper tust.
- weil Sport und Bewegung wichtig für einen langfristig gesunden Lebensstil sind.



Welche Inhalte werden in der Kinderonkologie am UK Essen für die Kinder angeboten?

- Angeleitete Sport- und Bewegungstherapie während der stationären und ambulanten Aufenthalte
- Beratungsgespräche zu allen Fragen rund um das Thema Sport und Bewegung
- Individuell abgestimmte Bewegungsempfehlungen und Trainingspläne für zu Hause
- Wissenschaftliche Begleitung im Rahmen von Studien
- Hilfen bei der Reintegration in Sportstrukturen (Schul-, Vereins- und Freizeitsport) nach Abschluss der Therapie
- Sportangebote nach der intensiven Therapie (z.B. Windsurfen, Paddeln, Tauchen, Klettern, Skifahren)



Ist das Angebot für mich passend?

Es gibt keine »Mindestfitness«, die Du haben musst. Wenn es Dir an einem Tag nicht gut geht, können wir auch Entspannungsübungen oder sanfte Übungen in Deinem Zimmer machen.

Du kannst immer mitbestimmen was wir machen und Deine eigenen Ideen ausleben!

Beispiele für wenig anstrengende Einheiten sind:

- Phantasie- und Körperreisen
- Progressive Muskelrelaxation
- Dehnung und Mobilisation
- Ball- und Luftballonspiele im und am Bett