

Was mir jetzt hilft

Kontakt

Für Patient*innen
mit Krebsdiagnose

Krebsdiagnose?
Was mir jetzt hilft.



myairbag
**TRAINING
GEGEN
KREBS**



© Poliklinik gGmbH Chemnitz / OTT | Satz & Gestaltung: Kortwitz

Physiotherapeutisches Zentrum Flemingstraße
Flemingstraße 2/4; 09116 Chemnitz
Sie finden uns in der 12. Etage des Klinikums Flemingstr.

Tel.: 01522/ 2660448
Email: ott@poliklinik-chemnitz.de

Mo-Do: 07:00 – 18:00 Uhr
Fr: 07:00 – 15:30 Uhr

Mit fachlicher Unterstützung:



**UNIKLINIK
KÖLN**



AG Onkologische Bewegungsmedizin
Universität zu Köln • Klinik I für Innere Medizin
Centrum für Integrierte Onkologie Köln • Uniklinik Köln



**Onkologische Trainings- und
Bewegungstherapie (OTT®)**

Poliklinik gGmbH Chemnitz

Was kann die OTT® für mich tun?

Für Patient*innen

ALLER Krebsarten,
Altersgruppen,
Fitnesslevel

Angeleitet.

Individualisiert.

Wissenschaftlich fundiert.

Bei Ihrem Anamnesegespräch beraten wir Sie unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Krankheitsgeschichte und Ihrer aktuellen gesundheitlichen Situation.

Wir erläutern Ihnen gern die Vorteile und Rahmenbedingungen der OTT® und beantworten Ihre Fragen.

Am Ende des Gespräches können Sie frei entscheiden, ob und wann Sie mit Ihrer Trainingstherapie beginnen möchten.

In vielen Fällen kann die OTT® unter Einbeziehung der Krankenkasse abgerechnet werden.



- ✓ Ausführliches **Anamnesegespräch** und Anpassung des Trainings an Krebsart, Nebenwirkungen, Fitnesslevel und Ziel
- ✓ **Personalisierte, zielgerichtete** Trainings- und Bewegungstherapie
- ✓ Deutliche **Reduzierung der Nebenwirkungen** der Krebserkrankung und deren medizinischer Behandlung (u.a. Fatigue, Polyneuropathie, Inkontinenz) sowie nachweisliche **Stärkung des Immunsystems**
- ✓ Mehr **Lebensqualität** und Verbesserung der mentalen Verfassung
- ✓ Ständige Verbesserung der Therapie um **neueste wissenschaftliche Erkenntnisse** durch enge Verbindung zur Forschung an der Uniklinik Köln



Wie sieht ein OTT®-Training genau aus?



Ausführliches Anamnesegespräch mit erfahrenen und speziell qualifizierten Therapeut*innen



Erarbeitung eines individuellen Therapieplans mit Kraft-, Ausdauer- & Koordinationsübungen



Training eng gekoppelt an eigene Zielsetzung, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit



Einbezug vorhandener Trainingsgeräte (u.a. Kraftgeräte, Ergometer, Laufbänder) je nach Verfügbarkeit



Regelmäßige Teilnahme: mindestens 1-2x pro Woche, Dauer 3-9 Monate



Fortlaufende Zwischendiagnostiken und eventuelle Anpassung des Trainingsprogramms



Tipps für eine Fortführung des Trainings in der Einrichtung oder Zuhause nach erfolgreichem Abschluss

In Kooperation mit:



Weitere Informationen:

poliklinik-chemnitz.de | Physiotherapie