

# Wichtige Hinweise

**Bitte lesen Sie folgende Hinweise aufmerksam durch, bevor Sie das folgende Video starten!**

Unsere Videos zu verschiedenen Themen wie Kräftigung und Beweglichkeit der Beine, Arme und Rumpfmuskulatur oder ein Sensomotorisches Training ergänzen unser persönliches Beratungsangebot.

Die Übungsanleitungen dienen lediglich zur Anregung und Unterstützung Ihrer körperlichen Aktivität und ersetzen keinen Arztbesuch.

Bevor Sie die Bewegungsübungen zu Hause durchführen, sehen Sie sich die Videos bitte in Ruhe an und beachten Sie unsere allgemeinen Hinweise.

Für nähere Informationen sowie bei Unsicherheiten oder Fragen können Sie uns gerne ansprechen.

Kontakt: Annika Gerspitzer (E-Mail: gerspitzer\_a@ukw.de) und Anne Kollikowski (E-Mail: kollikows\_a1@ukw.de)

## Wichtige Hinweise:

Vor dem ersten Training empfehlen wir Patienten unterlaufender Therapie, mit komplikativem Verlauf oder möglichen Kontraindikationen, sich mit ihrem betreuenden Onkologen zu besprechen. Im Folgenden finden Sie eine Auswahl möglicher Kontraindikationen und Symptome, die gegen das Training ohne ärztliche Rücksprache sprechen:

- in den ersten 24h nach einer Chemotherapie
- bei Vorliegen von (insbesondere instabilen) Knochenmetastasen
- starke Schmerzen und eine Verstärkung der Schmerzen durch Bewegung
- akute Infekte, Fieber
- starker Schwindel, Übelkeit, Erbrechen
- akute Blutungen bzw. starke Blutungsneigung
- Thrombozyten Werte unter 10.000/ $\mu$ l
- Blutungsneigung oder Anzeichen zwischen 10.000 und 20.000/ $\mu$ l Thrombozyten
- Hämoglobinwerte unter 8g/dl Blut in Kombination mit Schwindel

**Sicherheit und ein „sauber durchgeführtes“ Training sind wichtig! Daher achten Sie bitte darauf, dass Sie ...**

- ausreichend Platz für das Bewegungsprogramm haben.
- sich ggf. an einer Stuhllehne oder einem Türrahmen festhalten.
- Pausen einplanen und einhalten.
- bei Schmerzen die Übungen sofort beenden.
- sich mit der Intensität bewegen, bei der Sie sich sicher und wohl fühlen.
- eine Übung beenden, sobald diese Ihrer Wahrnehmung nach unsauber ausgeführt wird.
- ruhig und gleichmäßig atmen!