

# Nachsorge und Rehasport

erstellt am 16.05.2024

Um einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu festigen, hat das Thema Nachsorge eine hohe Relevanz. Hierzu können Unterstützungsangebote wie Rehasport aber auch IRENA Angebote (Kostenträger DRV) genutzt werden. Der weitgefaste Begriff beinhaltet nicht nur die medizinische Nachsorge, sondern umfasst auch Themen wie Bindung an körperliche Aktivität, Ernährung und Entspannung. Mehr dazu erfahren Sie im [Webinar](#).

## Ziele einer Sport-/Bewegungstherapie bei Krebs

Eine Sport- oder Bewegungstherapie in der Onkologie zielt darauf ab, die körperliche Leistungsfähigkeit zu stabilisieren oder zu verbessern. Zudem erhöht sie nachweislich die Therapieverträglichkeit und lindert Nebenwirkungen wie Schmerzen und Müdigkeit. Regelmäßige körperliche Aktivität kann die Lebensqualität und das psychische Wohlbefinden steigern. Sie unterstützt die Patienten dabei, ihre Autonomie und Selbstbestimmung zu bewahren sowie die Wiedereingliederung in den Alltag zu erleichtern.

Die positiven Wirkungen einer Sport-/Bewegungstherapie sind wissenschaftlich sehr gut belegt und unterstützen die Patienten bei dem Wunsch aktiv selber etwas für ihre Genesung zu tun.

## Was kann ich mir unter Nachsorge vorstellen?

Die Krebsnachsorge schließt sich an die Therapie/Rehabilitation an und umfasst Nachsorgeuntersuchungen, die Feststellung und Behandlung von Begleit-/Folgekrankheiten, sowie die Unterstützung bei körperlichen, seelischen und sozialen Problemen. Sie dient dazu den Therapieerfolg langfristig zu sichern und Patienten dazu zu animieren dauerhaft einen körperlich aktiven Lebensstil beizubehalten.

## Wer bezahlt die Nachsorge?

- die deutsche Rentenversicherung
- die gesetzliche Krankenversicherung
- private Krankenversicherungen
- Selbstzahler

## Welche Bewegungsangebote der Nachsorge gibt es in Deutschland?

**Rehasport:** Der Rehasport muss von einem Arzt verordnet (Formular 56) und dann innerhalb von 3 Monaten begonnen werden. Er beinhaltet gruppenbasierte Angebote in einem lizenzierten Verein. Normalerweise besteht Rehasport aus 50 Übungseinheiten und findet 1-2 Mal die Woche statt. Sie können Rehasportangebote in Ihrer Nähe über den [Rehasport-Finder](#) finden.

**Krankengymnastik Gerät/ Einzeltherapie Physiotherapie:** Krankengymnastik und Physiotherapie werden nicht generell in der Onkologie verschrieben, sondern hauptsächlich bei größeren Beweglichkeitseinschränkungen wie z.B. bei Brustkrebs-Patientinnen im Brustmuskel. Auch bei größeren Narben können sie verschrieben werden. Bei der Krankengymnastik Gerät, werden bis zu 3x6 Einheiten verordnet. Es findet hierbei ein personalisiertes, gerätgestütztes Training in Kleingruppen (max. 3 Teilnehmer) statt. Auch bei der physiotherapeutischen Einzelbehandlung können bis zu 3x6 Einheiten verordnet werden. Dazu gehören u.a.: Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Beckenbodentherapie und Atemtherapie.

### Angebote der deutschen Rentenversicherung (IRENA, T-RENA, Telerehanachsorge):

Die Angebote der deutschen Rentenversicherung gelten für alle Berufstätigen und unterstützen unter anderem die berufliche Wiedereingliederung. Die Interventionen haben das Ziel, bestehende körperliche Einschränkungen weiter zu reduzieren und Rehabilitationserfolge zu stabilisieren. Weiterhin steht die Bindung an einen gesunden und aktiven Lebensstil im Fokus.

**IRENA:** IRENA-Programme finden u.a. in Rehabilitationseinrichtungen und Physiotherapiepraxen statt. Sie bestehen aus 3 Therapiefeldern: Sport-/Bewegungs-/Physiotherapie, klinische Psychologie/Arbeitstherapie/Sozialarbeit und Information/Motivation/Schulung Ernährungsmedizin (24 gruppenbasierte Übungseinheiten).

**T-RENA:** Bei der T-RENA wird ausschließlich das erste Therapiefeld (Sport-/Bewegungs-/Physiotherapie) bedient (26 gruppenbasierte Übungseinheiten).

**Telerehanachsorge:** Die Telerehanachsorge ist ein orts- und zeitunabhängiges Training, das über eine zertifizierte Onlineplattform stattfindet. Dort sind die individuellen Trainingspläne hinterlegt. Sie ist kostenfrei für alle Erwerbstätigen.

**Netzwerk OnkoAktiv:** Ein weiteres Bewegungs-Nachsorgeangebot ist das [Netzwerk OnkoAktiv](#). Es ist ein deutschlandweites Netzwerk, das Informationen über zertifizierte, wohnortnahe onkologische Sport- und Bewegungsangebote bereitstellt. Aktuell sind über 50 kooperierende Trainings- und Therapieinstitutionen abrufbar. Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene gibt es ein Partnernetzwerk: das Netzwerk [activeoncokids](#).

Weitere Informationen zu Nachsorgeangeboten in Ihrer Umgebung können Sie über Selbsthilfegruppen, die Landeskrebsgesellschaften und deren Beratungsstellen erhalten.



*Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Nachsorge und Rehasport“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).*