



Mit fachlicher Unterstützung:



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

Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT®)

Für Patient*innen mit Krebsdiagnose

Unsere aktuellen Öffnungszeiten
finden Sie hier:

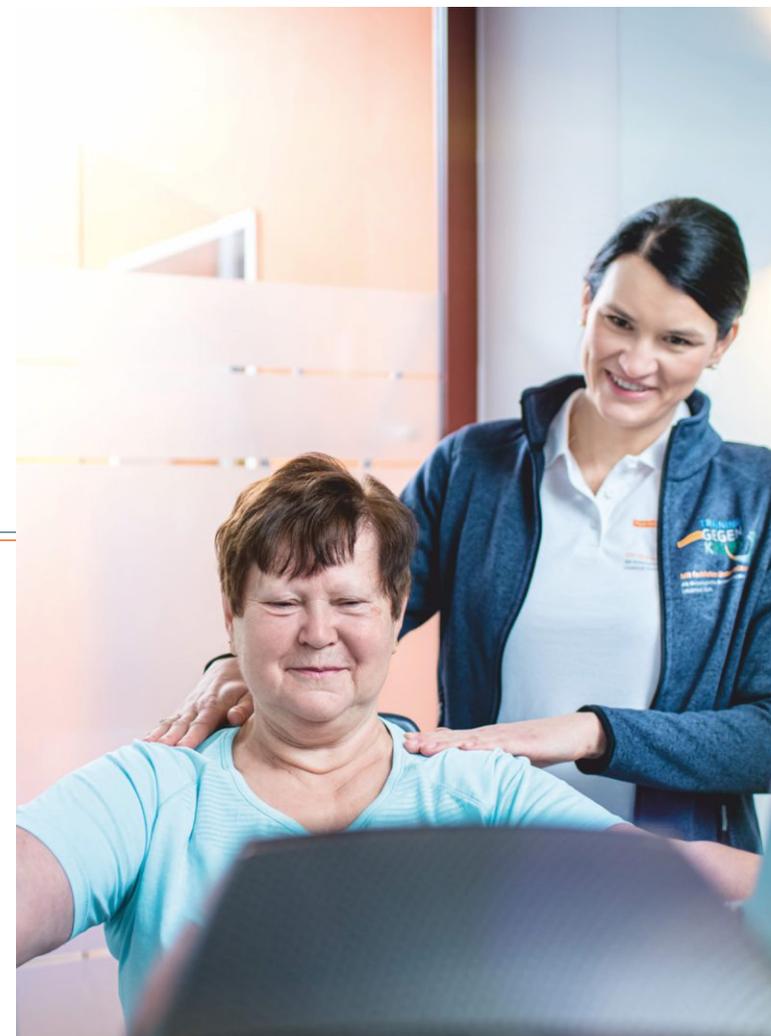


**Physiotherapeutisches Zentrum
Flemmingstraße**
Klinikum Chemnitz | 12. Etage

 Flemmingstraße 2
09116 Chemnitz

 0371 333-52200
 ott@poliklinik.de
www.poliklinik.de

**Buslinie 31 - Haltestelle direkt
vor dem Klinikhauptingang**



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

