spitäler schaffhausen



Aktiv mit Krebs

Onkologische Bewegungstherapie nach dem CMCS-Konzept

Kantonsspital
Therapien

Warum ist Bewegung so wichtig?

Bewegung hilft bei Krebs

Bewegung und Sport unterstützen Sie, die Krankheit und die Behandlung besser zu bewältigen. Gezielte Bewegungstherapie kann Nebenwirkungen lindern oder ihnen vorbeugen:

– Erschöpfung (Fatigue)
– Muskelschwund und -schwäche
– Ausdauer, Kurzatmigkeit
– Schlafstörungen, Angst, Depression
– Empfindungsstörungen (CIPN)
– Gleichgewichtsprobleme, Sturzgefahr
– Schmerzen und Lymphödem
– Arm- und Schulterfunktion
– Gewichtszunahme

Das CMCS-Therapiekonzept

Meist Ausdauer- und Krafttraining, bei Bedarf ergänzt durch Gleichgewichtsübungen und Mobilitätsübungen.

Cancer Move Continuum Schweiz

Das Kantonsspital Schaffhausen ist Teil des CMCS-Netzwerks: wissenschaftlich fundierte, qualitätsgeprüfte Bewegungstherapie – wohnortnah.

Machen Sie den ersten Schritt! Wir begleiten Sie auf dem Weg zu mehr Kraft, Energie und Lebensfreude!

Angebot der MTT

CMCS-Flyer

Ablauf der Bewegungstherapie

1 Erstabklärung
Ausführliche Anamnese durch die Physiotherapie.

2 Gemeinsame Zielsetzung
Sie bestimmen Ziele und Trainingsaufwand aktiv mit.

3 Fitness-Testing
Ihre Leistungsfähigkeit wird erfasst, das Training individuell dosiert.

4 Trainingsbeginn
Ab der 2. Sitzung: Personalisiertes, evidenzbasiertes Training, laufend angepasst. Persönliche Betreuung, so lange Sie sie brauchen. Im Anschluss können Sie bei uns weitertrainieren, ärztlich verordnet für 3 Monate, oder im Abo. Die Grundversicherung übernimmt die Kosten bei einer ärztlichen Verordnung.

Anmeldung, Kontakt

Die Überweisung erfolgt durch Ihre behandelnde Ärztin oder Arzt.

Kantonsspital
Medizinische Trainingstherapie (MTT)
Geissbergstrasse 81
8208 Schaffhausen

Telefon +41 52 634 25 28
mtt.physio@spitaeler-sh.ch
www.spitaeler-sh.ch

11.2026
ZL Nummer 59.1644