



**Cancer Move**  
Continuum Schweiz

# Bewegung und Sport bei Krebs

**Studien zeigen: Onkologische Bewegungstherapie kann die Lebensqualität, den Therapieverlauf und die Prognose der Grunderkrankung positiv beeinflussen.**

**Die CMCS-Therapie unterstützt Patientinnen und Patienten während und nach der Krebstherapie, insbesondere im Umgang mit therapiebedingten Nebenwirkungen und bei der Förderung der Lebensqualität. Speziell weitergebildete Physiotherapeutinnen und -therapeuten führen die Bewegungstherapie in enger Abstimmung mit den Patientinnen und Patienten durch und begleiten sie im Rehabilitationsprozess.**



[cancer-move.ch](https://cancer-move.ch)



## Über Cancer Move Continuum Schweiz

Bewegung und Sport können Menschen mit Krebserkrankungen dabei unterstützen, die Krankheit und ihre Behandlung besser zu bewältigen.

Cancer Move Continuum Schweiz (CMCS) schafft einen wohnortnahen Zugang zu wissenschaftlich fundierter und qualitätsgeprüfter Bewegungstherapie. Als Netzwerk verknüpfen wir Partnerspitäler und Physiotherapiepraxen mit einem klaren Ziel: onkologische Bewegungstherapie als flächendeckenden Bestandteil der Krebsnachsorge für die Patientinnen und Patienten in der Schweiz zu verankern.

## So läuft die Bewegungstherapie im CMCS-Netzwerk ab

Die CMCS-Therapie findet in einer wohnortnahen Physiotherapiepraxis statt, die Teil unseres Netzwerks ist. Sie erfolgt im Einzelsetting und unter fachlicher Anleitung.

Der persönliche Therapieplan orientiert sich am aktuellen Leistungsstand der Patientin oder des Patienten und wird regelmässig angepasst.

- 1 Eingangsklärung:** Die Therapeutin oder der Therapeut erfasst die aktuellen, für die Therapie relevanten Beschwerden und legt gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten fest, welche Ziele erreicht werden sollen.
- 2 Personalisierte Therapieeinheiten:** Speziell ausgebildete Physiotherapeutinnen und -therapeuten erstellen und leiten einen evidenzbasierten Trainingsplan, der auf die Beschwerden und Ziele der Patientin oder des Patienten abgestimmt ist.
- 3 Aufbautraining:** Wenn Patientinnen und Patienten bereits sportlich aktiv sind oder wieder ambitionierter trainieren möchten, unterstützen ihre Therapeutinnen und Therapeuten sie dabei.

## Für Patientinnen und Patienten

Nach der fachlichen Abklärung in einem Partnerspital können Sie an eine wohnortnahe Physiotherapiepraxis im CMCS-Netzwerk überwiesen werden. Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen.

- Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Bewegungstherapie für Sie sinnvoll ist.

## Für Therapeutinnen und Therapeuten

Als Therapeutin oder Therapeut können Sie Teil des CMCS-Netzwerks werden, indem Sie die spezifische Weiterbildung absolvieren. Diese bildet die Grundlage für eine wissenschaftlich fundierte und qualitätsgeprüfte Versorgung von Menschen mit Krebserkrankungen.

- Weitere Informationen erhalten Sie unter [admin.cmcs@usz.ch](mailto:admin.cmcs@usz.ch).

## Für Zuweisende

Die Evidenzlage zeigt: Bewegungstherapie kann den Genesungsprozess bei Krebs unterstützen und ist in allen Behandlungsphasen sinnvoll einsetzbar. Sie stellt eine fachlich begründete Ergänzung zur onkologischen Therapie dar.

- Die Verordnung für Bewegungstherapie bei Krebs können Sie unter [cancer-move.ch](http://cancer-move.ch) herunterladen.



**Cancer Move Continuum Schweiz**  
**Universitätsspital Zürich**  
**Rämistrasse 100**  
**8091 Zürich**

**admin.cmcs@usz.ch**  
**cancer-move.ch**

### Partnerinstitutionen



Universitätsspital Zürich



Universitätsklinik Balgrist



Universitätsspital Basel



Inselspital Bern



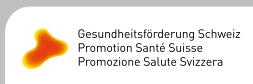
Luzerner Kantonsspital



HOCH Health Ostschweiz



Kantonsspital Winterthur



Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz