

## **Therapeutisches Pilates zum Körperaufbau nach Darmkrebs**

ORT: Universitäres Institut für Sport und Gesundheit (IMUDS), Granada.

DAUER: 1 ' 50 "

**ZUSAMMENFASSUNG:** Wissenschaftler der Universität Granada konnten zeigen, dass bestimmte Übungen die körperliche Ausdauer und den Muskelaufbau bei Überlebenden einer Darmkrebserkrankung verbessern. Die Forscher der Fachschaft für Physiotherapie entwarfen ein therapeutisches Pilatesprogramm zusammen mit über 50 Teilnehmern.

### **VTR**

Wissenschaftler der Universität Granada haben Pilatesprogramm entwickelt, dass über bestimmte Übungen die körperliche Ausdauer und den Muskelaufbau bei Überlebenden einer Darmkrebserkrankung verbessert. Das Team von Professor Irene Cantarero analysierte die Hauptprobleme dieser Patienten und entwarf eine Reihe spezifischer Übungen.

**IRENE CANTARERO**  
**Prof. Dpto. Physiotherapie**  
**Universität Granada**

*„Sie litten unter großen Schmerzen, hauptsächlich in der Lendengegend und im Bauchbereich aufgrund der Operation.“*

Der Trainingsplan dauert 8 Wochen und enthält zwischen 10 bis 12 Übungen pro Sitzung.

**ANTONIO SANCHEZ**  
**Physiotherapeut**

*„Dass sie merken, dass es möglich ist, Übungen zu machen und dass es ihnen sehr hilft.“*

Neben dem körperlichen Zustand geht es auch um Übungen, die speziell den Bereich des chirurgischen Eingriffs betreffen.

**IRENE CANTARERO**  
**Prof. Dpto. Physiotherapie**  
**Universität Granada**

*„Es verbessert die Bewegungskontrolle des Lendenbereichs und somit auch den Schmerz und die Unwohlsein.“*

In Spanien ist Darmkrebs die häufigste Krebserkrankung. Gezählt werden 35.000 neue Fällen jedes Jahr. Nach 5 Jahren liegt die Überlebenschance bei 64%. Maria Teresa und Antonio überlebten und nahmen an diesem Programm teil.

**MARIA TERESA ESPÍNOLA**  
**Ehemalige Krebspatientin**

*„Sie haben einen Krebs hier im Darm. Er ist bösartig, aber man kann ihn operieren. Ich fühlte der OP sehr geschwächt ist.“*

**ANTONIO JOSE GIJÓN**  
**Ehemaliger Krebspatient**

*„Ich habe immer noch Untersuchungen. Seit fast fünf Jahren ist alles in Ordnung. Das Haus verlassen, Sport machen, wieder in Form sein.“*

Die Forscher konnten bei den fast 50 Patienten, die an dieser Studie teilnahmen, körperliche Verbesserungen feststellen.

Für weitere Infos oder Anregungen sind wir telefonisch unter 647 310 157 oder über E-Mail unter [info@historiasdeluz.es](mailto:info@historiasdeluz.es) zu erreichen.