Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs - Alexanderplatz 1 - 10178 Berlin
info@junge-erwachsene-mit-krebs.de - 030 28 09 30 56 0

WICHTIGE HINWEISE – BITTE GUT DURCHLESEN

Yoga im Herbst

Welche Kontraindikationen gibt es:

Allgemeine Kontraindikationen für die körperliche Yogapraxis:

- bis 24 h nach Gabe der Chemotherapie keine körperliche Belastung
- Thrombozytopenie (< 10.000/µl = keine körperliche Praxis, zwischen 10.000 und 20.000/µl nur Ausdauer; > 20.000/µl moderates Krafttraining möglich; > 50.000/µl = intensives Krafttraining möglich)
- Hämoglobin (< 8 g/dl = körperliche Praxis nur unter Aufsicht, aber nicht kontraindiziert)
- Infekte/Fieber
- starke Übelkeit/Erbrechen
- dauerhaftes Schwindelgefühl
- ungeklärte Stabilität von Knochenmetastasen
- Wundheilung muss abgeschlossen sein (4-6 Wochen)
- während der Yogapraxis auftretende/sich verstärkende Schmerzen /Beschwerden = Abbruch

Spezifische Kontraindikationen für die Yogapraxis:

- nach Bauchraum-OP kein intraabdominaler Druck bis Wund-/Narbenheilung abgeschlossen
- mind. 6 Wochen Pause bei großen Narben, 12 Wochen bei Entnahme des Bauchfells
- keine starken Druck- und Zugbelastungen auf betroffene Regionen (z.B. Brustkrebs - Arm/Schulterregion, Darmkrebs- Rumpf)
- Tumorerkrankungen im Kopfbereich – keine Umkehrhaltungen
- chronische Augenerkrankungen (bspw. Makuladegeneration, Netzhautablösungen, grüner Star) – keine Umkehrhaltungen
- bei Bluthochdruck - keine Umkehrhaltungen