

Bewegen tijdens de behandeling van kanker

Oncologie



Beter voor elkaar

Inleiding

De behandeling van kanker, in het bijzonder met chemo- en/of radiotherapie, leidt vaak tot langdurige vermoeidheid en conditieverlies. Deze vermoeidheid neemt toe gedurende de behandeling. Ook na de behandeling kan vermoeidheid blijven bestaan waardoor mensen geneigd zijn om rust te nemen. Het is de afgelopen jaren duidelijk geworden dat veel rusten geen positieve invloed heeft op deze vermoeidheid. Bewegen daarentegen heeft wél een positief effect. Het advies is daarom om lichamelijk actief te worden of te blijven, tijdens de behandeling. U hoeft hiervoor niet intensief te sporten. Deze folder geeft u inzicht in hoe dagelijks actief bewegen u kan helpen de lichamelijke reactie op de behandeling van kanker positief te beïnvloeden en sneller te herstellen. Lichamelijke activiteit, goed gedoseerd, kan ervoor zorgen dat u zich beter voelt, zowel tijdens de medische behandeling als na afronding van de behandeling.

Bewegen tijdens de behandeling van kanker

Wie bij de diagnose kanker een redelijk goede conditie en voldoende spiermassa heeft, zal chemo-/radiotherapie beter kunnen doorstaan. Ook komt uit onderzoek naar voren dat wie tijdens de behandeling lichamelijk actief blijft, positieve gezondheidseffecten ervaart. Na chemotherapie is het van belang om een aantal dagen wat meer rust te nemen, maar zorg ervoor dat u niet té weinig beweegt. Te weinig bewegen kan namelijk leiden tot minder kracht en energie, waardoor u zich nog meer vermoeid voelt en nog minder zult ondernemen. In geval van een operatie wordt het herstel bespoedigd als u fysiek actief bent – zowel vóór als na de ingreep.

Wist u dat lichamelijke activiteit:

Het aantal bijwerkingen van de behandeling kan verminderen?

- Kan helpen om na de behandeling weer sneller op krachten te komen?
- Zorgt voor meer energie, waardoor u beter de alledaagse dingen kan blijven doen?
- Kan helpen om u minder vermoeid te voelen tijdens de behandeling?
- Zorgt voor afleiding en ontspanning?
- Uw zelfvertrouwen kan vergroten en uw concentratie kan verbeteren?
- Het herstel na een operatie versnelt?
- Kan helpen om beter te slapen?

Bewegen bij de behandeling van kanker biedt dus de nodige voordelen, maar als patiënt zijnde zal u zich mogelijk wel afvragen: hoe pak ik het aan? Hoe doe ik dit naast mijn vermoeidheid? Wat kan ik in mijn geval het beste doen en waar ligt de grens?

Untire App

In Nederland hebben ruim 250.000 (ex-)kankerpatiënten last van kankergerelateerde vermoeidheid (KGV). KGV kenmerkt zich door vermoeidheid, zwakte en gebrek aan energie veroorzaakt door kanker of de behandeling van kanker. Hoewel vermoeidheid de meest voorkomende bijwerking van kanker is, wordt er weinig over gesproken.

Untire is een oplossing voor het grote probleem van vermoeidheid bij kanker. Met een zelfmanagementprogramma in een app wordt vermoeidheid verminderd en energie verhoogd. Untire helpt u begrijpen wat vermoeidheid bij kanker is, geeft u oefeningen om stress te verminderen en geeft u tips om uw energieniveau en gemoedstoestand te verbeteren. De Untire App is gebaseerd op wetenschappelijk bewezen methoden om vermoeidheid te verminderen en energie te verhogen. Het toegankelijke programma is ontwikkeld door in psycho-oncologie gespecialiseerde psychologen, patiënten en onderzoekers.

De Untire App is kosteloos te downloaden en te gebruiken via de App Store/Google Play op uw mobiele telefoon of tablet.



Opbouw lichamelijke activiteit

Er zijn verschillende vormen van lichamelijke activiteit mogelijk tijdens uw behandeling. Kies een activiteit die bij u past en die u prettig vindt. Dat maakt het makkelijker om de activiteit vol te houden. Een combinatie van verschillende bewegingsvormen is ook prima. Het moeten wel activiteiten zijn die goed zijn voor uw uithoudingsvermogen, zoals fietsen en wandelen, maar ook gericht zijn op het ontwikkelen en behouden van spierkracht, zoals oefenen met gewichten of een elastische band.

Zorg ervoor dat u kleding draagt waarin u zich makkelijk kunt bewegen. Denk daarbij aan de weersomstandigheden en probeer daarop in te spelen. Wat betreft eten is het verstandig om niet met een volle maag te gaan bewegen, maar ook een lege maag kan vervelend zijn. Eet iets kleins vooraf en zorg voor voldoende drinken, zeker bij warm weer.

Warming-up/cooling-down

Als u een activiteit gaat opbouwen, is het belangrijk dat u rustig begint zodat uw spieren, hart en longen aan de inspanning kunnen wennen, met andere woorden ook wel een warming-up genoemd. Na de warming-up volgt de eigenlijke activiteit en aan het eind van deze activiteit zorgt u voor een afbouw van uw inspanningen, met andere woorden ook wel een cooling-down genoemd. Voor een voorbeeld van een warming-up en/of cooling-down, zie bijlage 1.

Kracht oefeningen armen en benen

Algemene adviezen ten aanzien van de kracht oefeningen:

- Zorg ervoor dat u niet koud aan de kracht oefeningen begint. Begin met een aantal oefeningen uit de warming-up, zie bijlage
- Als de oefening u makkelijk afgaat, maak de oefening dan zwaarder door meer gewicht te gebruiken;
- Neem tussen de series oefeningen een rustpauze van minimaal één minuut;
- Wissel een oefening voor de benen af met een oefening voor de armen.

Voorbeelden van kracht oefeningen voor armen en benen, zie bijlage 2.

Intensiteit lichamelijke activiteit

Plan het bewegen zelf in, in uw eigen omgeving en op een moment dat voor u goed uitkomt. Beweeg tenminste vijf dagen per week, 30 – 60 minuten per dag, matig tot intensief.

U kunt de inspanning ook verdelen: 6 x 10 minuten matig tot intensief bewegen is net zo effectief als 1 x 60 minuten. Als u niet gewend bent om te bewegen, start dan met het aantal minuten dat u vol kunt houden zonder buiten adem te raken. Dit kunt u vervolgens elke dag een beetje uitbreiden. U kunt ook variëren met het tempo. Kortere afstand in een hoger tempo of in een rustig tempo een langere afstand.

Hieronder vindt u een overzicht van de beweegerichtlijnen zoals die tegenwoordig gelden en waarin bovenstaande terug te vinden is. Wat in onderstaande tabel wordt weergegeven is het minimum aantal bewegingsminuten per week.



Borgschaal

Met behulp van de “Borgschaal voor ervaren inspanning” kunt u bepalen hoe intensief u beweegt. Zoek het getal op de schaal dat het beste weergeeft hoe u zich voelt tijdens de lichamelijke activiteit. Als u het gevoel hebt dat de lichamelijke activiteit een beetje zwaar is, dan beweegt u op de waarde 13. Zucht of steunt u tijdens de lichamelijke activiteit, dan beweegt u op een waarde van 17. Als u met het bewegen begint, is 12 – 13 een goede waarde. Probeer dit langzaam te verhogen tot 14. Een hoger niveau is over het algemeen niet nodig.

Score voor de ervaren	Beschrijving
6	
7	Heel erg licht
8	
9	Erg licht
10	
11	Tamelijk licht
12	
13	Een beetje zwaar
14	
15	Zwaar
16	
17	Erg zwaar
18	
19	Heel erg zwaar
20	

Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Het is belangrijk dat u zich tijdens het bewegen bewust realiseert hoe u zich voelt. Let op de signalen die uw lichaam geeft. U moet in staat zijn om tijdens het bewegen af en toe te praten zonder kortademig te worden of u vervelend te voelen. Hier kunt u de “Borgschaal voor ervaren inspanning” voor gebruiken van de vorige bladzijde. Deze mag dus 12–13 tot maximaal 14 zijn. Als u zich na afloop langer dan een uur moe voelt, dan trainde u mogelijk te hard. Doe het de volgende keer iets rustiger aan. U moet zich niet helemaal uitgeput voelen na het bewegen. Als u zich tijdens de lichamelijke activiteit erg moe gaat voelen, stop dan.

Dagboek

Het is mogelijk om een dagboek bij te houden, zie bijlage 3. Dit dagboek is puur voor uzelf en hierin kunt u bijvoorbeeld opschrijven welke lichamelijke activiteit u wanneer hebt gedaan, en met welke duur en intensiteit.

Tips bij lichamelijke activiteit

Als u behandeld wordt voor kanker is het belangrijk de volgende tips te onthouden:

- Oefen niet op de dag van de chemo- en/of radiotherapie en de dag daarna;
- Rust even uit als het te inspannend wordt. Laat u niet opjagen om toch door te gaan;
- Variatie voorkomt verveling!
- Heeft u een keer een dag dat het niet lukt, dan geeft dit niet. Probeer het de volgende dag opnieuw

Algemene tips tijdens lichamelijke activiteit:

- Doe het rustig aan een half uur voorafgaand en na afronding van de lichamelijke inspanning;
- Drink voldoende bij warm weer;
- Neem na afloop wat te eten, met name eiwitrijke voeding (denk bijvoorbeeld aan melk- en melkproducten zoals kwark, (karne)melk, yoghurt vla en pap. Maar ook aan kaas, vlees(waren), vis, ei, vleesvervangers, peulvruchten, noten en pinda's) om het spierherstel te bevorderen.

Normale tekenen van inspanning zijn:

- Hogere hartslag;
- Zweeten, rood gelaat;
- Snellere ademhaling;
- Moe worden.

Wees alert op alarmerende signalen die tijdens de lichamelijke inspanning kunnen ontstaan, zoals:

- Pijn op uw borst en pijn in uw arm;
- Onregelmatige hartslag;
- Gevoel van duizeligheid;
- Misselijkheid;
- Kortademigheid/benaauwdheid.

Als u een van de bovenstaande klachten voelt, stop dan met de lichamelijke inspanning. Als de klachten niet weggaan, raadpleeg dan uw behandelend arts.

Merkt u onverklaarbare veranderingen in uw mogelijkheden om lichamelijke inspanning te doen, bijvoorbeeld wat betreft de duur of intensiteit, geef dit dan door aan uw behandeld arts, (hemato-/oncologie) verpleegkundige(n) of uw behandelend fysiotherapeut.

“Dat wat je doet is veel belangrijker dan wat je kan!”

Volhouden lichamelijke activiteit

- De meeste mensen hebben positieve ervaringen met bewegen tijdens de behandeling. Toch kan het moeilijk zijn om met het bewegen door te gaan. Hoe kunt u ervoor zorgen dat u het volhoudt om lichamelijk actief te zijn? Hieronder volgen enkele tips.
- Rust even uit als het te inspannend wordt voor u en heb vooral niet het gevoel dat u door moet gaan. Laat u daarnaast ook niet opjagen;
- Vraag iemand, liefst een familielid/naaste(n), om u te blijven motiveren/ stimuleren en ook te ondersteunen bij het volhouden van de activiteit. Eventueel kan u vragen of een familielid/naaste(n) met u mee wil trainen;
- Vraag iemand (familie/naasten) om samen met u de oefeningen uit te voeren;
- Breng variatie aan in het bewegen, eventueel samen met de fysiotherapeut;
- Beloon uzelf, bijvoorbeeld door uzelf iets cadeau te doen;
- Probeer te focussen op het positieve; heb plezier in het bewegen;
- Herken belemmeringen die u ervaart bij het volhouden van het bewegen. Probeer oplossingen te vinden voor deze barrières;
- Wees niet te streng voor uzelf; pak de draad op zodra het weer gaat.

Verwijzing oncologische fysiotherapie

Naast dat u zelf aan de slag kunt met de bovengenoemde lichamelijke activiteit(en) kunt u als patiënt ook begeleiding krijgen van een oncologische fysiotherapeut in de eerste lijn. Voor meer informatie hierover kunt u terecht bij uw behandelend arts en/of (hemato-/oncologie) verpleegkundige(n).

Privacy

In sommige gevallen kan het noodzakelijk zijn uw gegevens uit te wisselen met externe of interne collega's (bijvoorbeeld: bij een overdracht naar een collega fysiotherapeut, huisarts of verwijzend specialist). Indien u hier bezwaar tegen heeft, kunt u dit kenbaar maken bij uw behandelend fysiotherapeut, behandelend arts of de (hemato-/oncologie) verpleegkundige(n).

Vragen

Bij vragen kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie en/of de hemato-/oncologieverpleegkundige(n).

Aanwezigheid hemato-/oncologieverpleegkundigen

Maandag tot en met vrijdag: 08.00 – 16:30 uur.

Routennummer: 73

- Didi Berends – van Zeben;
- Dini Buitenhuis;
- Esther van Ravesteijn – Brussé;
- Erika van der Spek – de Jong;
- Marjan Stam;
- Rhodé Wiersma;
- Machelien van Wijk.

T 010 297 52 70

oncologievpk@ikazia.nl

Telefonische spreekuren

Maandag tot en met vrijdag: 's morgens 09.00 – 09.30 uur; 's middags 14.00 – 14.30 uur.

Afdeling Fysiotherapie Ikazia Ziekenhuis

Maandag tot en met vrijdag: 08.00 – 16:30 uur.

Routennummer: 23

Esther Stolk

Petra Dijkstra

T 010 297 54 80

fysiotherapie@ikazia.nl

www.ikazia.nl

Bijlage 1: Warming-up & cooling-down

Hieronder volgt een voorbeeld van een warming-up en een cooling-down. Het advies is om voor zowel de warming-up als de cooling-down ongeveer vijf minuten de tijd te nemen.

Warming-up

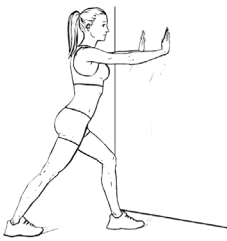
- Twee minuten wandelen;
- Zwaaien met de armen;
- Draaien met de schouders;
- Hakken naar de billen;
- Knie heffen;
- Staand draaien met de heupen linksom en rechtsom.

Vervolgens volgt na de warming – up de eigenlijke activiteit: een stuk wandelen of fietsen, waarbij het belangrijk is om naar uw lichaam te luisteren. Het is soms beter om te beginnen met een wat kortere afstand en deze langzaam op te bouwen.

Cooling-down

Rustig uitwandelen of uitfietsen;

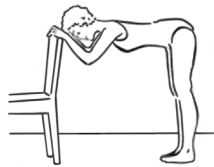
Rustige rekoefeningen van de kuitspieren, de hamstrings, de quadriceps en de borstspier binnen de pijngrens.



De kuitspier



De quadriceps



De hamstrings



De borstspier

Bijlage 2: Krachtoefeningen

Oefening 1: zijwaarts heffen van de armen met een gewicht



Neem de gewichten in beide handen. Trek beide schouderbladen naar achteren en beneden. Draai de duimen naar boven en breng de gestrekte armen zo ver mogelijk omhoog en houd hierbij de schouders laag.

Maak 3 series van 10 herhalingen.

Begin meteen gewichtje van 0,5 kilo en als u de oefening makkelijk kunt uitvoeren kunt u het gewicht verzwaren.

Oefening 2: voorwaarts heffen van de arm met gewicht



© fysion

Neem het gewicht in de rechterhand en draai de handpalm naar boven. Trek het schouderblad naar beneden en naar binnen. Breng de gestrekte arm voorwaarts omhoog tot schouderhoogte. Laat de arm weer rustig zakken. Wissel van kant.

Maar 3 series van 10 herhalingen.

Begin meteen gewichtje van 0,5 kilo en als u de oefening makkelijk kunt uitvoeren kunt u het gewicht verzwaren.

Oefening 3: buiging elleboog in stand



Pak het gewicht in de linkerhand. Buig dan de elleboog zo ver mogelijk en draai tegelijkertijd de handpalm naar boven. Laat de arm nu weer rustig zakken, de handpalm mag weer naar binnen draaien. Wissel van kant.

Maak 3 series van 10 herhalingen.

Begin meteen gewichtje van 0,5 kilo en als u de oefening makkelijk kunt uitvoeren kunt u het gewicht verzwaren.

Oefening 4: strekken van de armen in zit



Pak het gewicht vast met beide handen. Breng het gewicht achter het hoofd met gebogen ellebogen. Breng hierna het gewicht zo ver mogelijk omhoog door de armen te strekken. De rug blijft hierbij recht.

Maak 3 series van 10 herhalingen.

Begin meteen gewichtje van 0,5 kilo en als u de oefening makkelijk kunt uitvoeren kunt u het gewicht verzwaren.

Oefening 5: opdrukken met de handen op een tafel met de ellebogen naar achteren



Ga voor een stevige tafel staan. Plaats de handen op schouder breedte op de tafel. De handen wijzen naar voren en de ellebogen naar achteren. Stap nu 50cm achteruit zodat er druk op de armen ontstaat. Druk jezelf nu op door de armen te buigen tot de borst bijna bij de tafel is en hierop volgend de ellebogen weer te strekken.

Maak 3 series van 10 herhalingen.

U kunt de oefening ook tegen de muur doen.

Oefening 6: rechte buikspieren met opgetrokken knieën



Ga op de rug liggen en trek de knieën op. Plaats de handen gevouwen in de nek, de nek blijft ontspannen. Probeer dan een stukje omhoog te komen richting het plafond. Zorg ervoor dat er niet aan de nek getrokken wordt, dus houdt de kin los van de borst! Bij het terug gaan niet helemaal terug op de grond komen.

Maak 3 series van 10 herhalingen.

Adem uit bij het omhoog komen.

Oefening 7: rugbrug



© fysio

Lig op de rug met de knieën opgetrokken en de handen naast het lichaam. Kantel eerst het bekken achterover (bolle rug buik spant aan). Breng de billen omhoog. Houd deze positie twee seconden vast en breng het bekken terug naar beneden, raak de grond niet aan en breng de billen terug omhoog. Adem uit bij het omhoog komen.

Maak 3 series van 10 herhalingen.

Door de positie langer dan 2 seconden vast te houden kunt u de oefening verzwaren.

Oefening 8: opstaan zonder handen



© Fysio.nl

Ga op de rand van de stoel zitten. Zet de voeten op heupbreedte en zet de voeten zo ver mogelijk onder de billen maar de hielen moeten op de grond blijven. Vouw de armen over elkaar en breng het bovenlichaam naar voren zodat het gewicht op de benen komt. Strek nu beide benen om rechtop te komen. Let op dat u naar voren en naar boven blijft kijken. Ga nu langzaam zitten door de billen achterwaarts te bewegen. Dit is zwaar voor de benen. Let hierbij op dat zacht landt.

Maak 3 series van 10 herhalingen.

Door de oefening langzamer uit te voeren of net niet op de stoel te gaan zitten kunt u de oefening verzwaren. Indien het niet lukt om zonder handen tot stand te komen mag u wel gebruik maken van de hand.

Oefening 9: bovenbeen strekken in zit



© fysio soft

Zit met de rug tegen de rugleuning. Hef het linkerbeen zo ver mogelijk omhoog maar laat de achterkant van het bovenbeen op de stoelzitting rusten. Wissel van kant.

Maak 3 series van 10 herhalingen

Door het been langer omhoog te houden kunt u de oefening verzwaren

Oefening 10: tenenstand op een verhoging



Ga met de beide voorvoeten op de rand van de verhoging, bijvoorbeeld de trap, staan. Indien nodig: houd vast aan een leuning of een muur. Ga op de tenen staan en laat de hakken weer zakken tot er rek op de kuiten ontstaat.

Maak 3 series van 10 herhalingen

Bijlage 3: Dagboek

Week	Dag	Datum	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit "Borgscore"	Doel behaald ja/nee indien nee, reden vermelden
1	Maandag					
	Dinsdag					
	Woensdag					
	Donderdag					
	Vrijdag					
	Zaterdag					
	Zondag					



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.