

Oncologie en bewegen

FYSIO-
THERAPIE

Voelt beter

maasziekenhuis
Pant^ein

Bij de diagnose kanker, is bewegen en het leveren van fysieke inspanning vast niet het eerste waar u aan denkt, maar dit is wel van groot belang. Uit meerdere onderzoeken blijkt, dat bewegen bijdraagt aan een betere kwaliteit van leven en daarnaast zorgt bewegen voor een betere lichamelijke en geestelijke gezondheid. Bewegen tijdens alle fases van kanker is belangrijk, dus zowel tijdens als na de behandeling. De behandelingen die nodig zijn om de kanker te bestrijden kunnen negatieve gevolgen hebben voor de conditie en spierkracht. In deze folder leest u waarom en hoe u het beste kunt bewegen en vindt u een aantal praktische oefeningen.

Als u al regelmatig een stukje fietst of wandelt, ga daar dan vooral mee door. Als de activiteit te zwaar is, maak deze dan iets lichter door bijvoorbeeld minder ver te gaan lopen.

Redenen om te bewegen

1. Bewegen vergroot de **spiermassa**. Hierdoor bent u beter bestand tegen bijwerkingen van de behandelingen voor kanker en voorkomt u spierzwakte.
2. Door een goede lichamelijke gezondheid kunt u **dagelijkse activiteiten** beter volhouden.
3. Bewegen geeft **geestelijke ontspanning**, tevens vermindert het gevoelens van angst en depressie en heeft het een gunstig effect op uw stemming.
4. Het immuunsysteem wordt gestimuleerd waardoor de afweer toeneemt.
5. Het verbetert de **lichaamssamenstelling**, dat wil zeggen minder vet en meer spierweefsel.
6. Het houdt **gewrichten** soepel en mobiel en vermindert gewrichtspijn.
7. Het vermindert de misselijkheid.
8. Bewegen doorbreekt de vermoeidheid.

Hoeveel bewegen per dag?

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen geeft aan dat het aan te raden is om 5 tot 7 dagen per week, minimaal 30 minuten per dag matig intensief (Borg 4) te bewegen om gezondheidswinst te behalen. Dit hoeft niet 30 minuten achter elkaar, het kan bijvoorbeeld ook in 3 blokken van 10 minuten. Daarnaast wordt het aanbevolen om 2 keer per week krachtoefeningen te doen.

Om de juiste intensiteit te bepalen voor het bewegen en de krachtoefeningen kunt u gebruik maken van de Borg schaal vermoeidheid (zie plaatje hieronder). Bij het oefenen is een Borg score van 3 tot 4 prima. Belast u onder de 4, dan is er geen trainingseffect en traint u te licht. Zit u op 6 of hoger dan belast u zichzelf te veel en is het te zwaar. Dus voor alle oefeningen geldt geen vast aantal, maar luistert u naar wat uw lichaam aangeeft en als u een Borg score van 4-5 bereikt, stopt u met de oefening.

BORG Schaal zwaarte / vermoeidheid

0	Niet voelbaar	5	Zwaar
0,5	Heel erg licht	6	
1	Erg licht	7	Erg zwaar
2	Licht	8	
3	Matig	9	
4	Redelijk zwaar	10	Heel erg zwaar, maximaal

Vermoeidheid bij kanker

Deze klacht horen we vaak bij mensen met kanker en na de behandeling van kanker. Eén van de factoren is lichamelijke inactiviteit waardoor de fysieke fitheid afneemt en men sneller moe wordt tijdens de dingen in het dagelijkse leven. Dit kan het begin zijn van een vicieuze cirkel. Sneller moe zijn zorgt voor meer rusten en minder doen waardoor de fysieke fitheid nog verder afneemt.

Algemene adviezen voor thuis en tijdens opname in het ziekenhuis

1. Probeer tijdens eetmomenten aan tafel te gaan zitten.
2. Probeer zoveel mogelijk uit bed te zijn. Ga alleen in bed om te rusten.
3. Probeer elk uur iets te bewegen. Dat kan variëren van oefeningen op de stoel tot stukjes lopen. **“Even iets doen, even niets doen”**.

OEFENINGEN

Lig oefeningen (voor in het ziekenhuis)

1. Been gestrekt heffen



2. Trek voet naar je toe en duw deze van je af



3. Knie buigen



4. Been zijwaarts bewegen



Zit oefeningen voor in het ziekenhuis

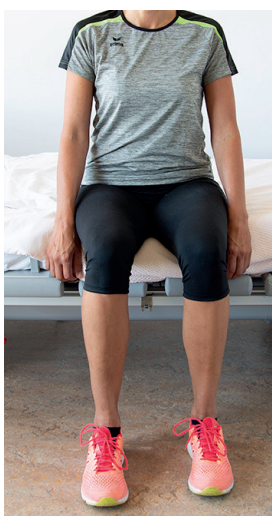
1. Rol je voeten af van de hakken naar de tenen en andersom



2. Streck je knieën



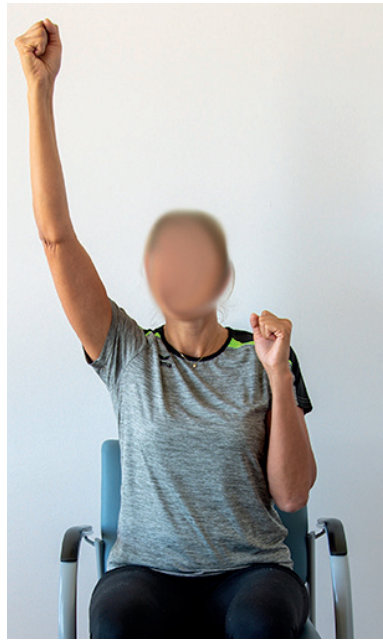
3. Til je knieën op



4. Buig beide armen en strek deze weer



5. Hef beide armen om en om omhoog en terug



6. Roteren van je romp



Staan voorbeeldoefeningen voor in het ziekenhuis

1. Kom op je hakken staan en wissel dat af naar tenenstand

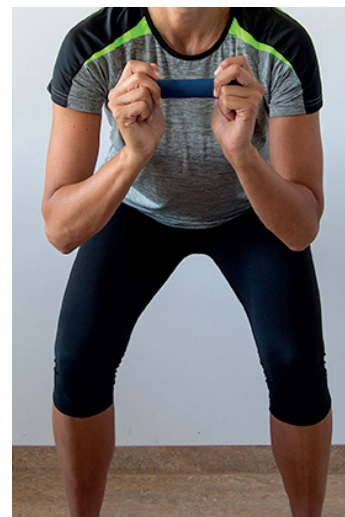


2. Hef je knieën omhoog

3. Beweeg een been gestrekt zijwaarts omhoog



4. Buig door beide benen (zittend op een stoel) en kom weer staan



5. Beweeg je romp zijwaarts naar **rechts** en **links** (eventueel met gewichtje in je hand van de kant waar je heen buigt)



Oefeningen voor thuis (2-3 keer) per week

1. Knie buigingen



2. Op je tenen gaan staan



3. Roteren van je romp



4. Buigen van je armen



5. Heffen van je armen



6. Zijwaarts buigen van je romp



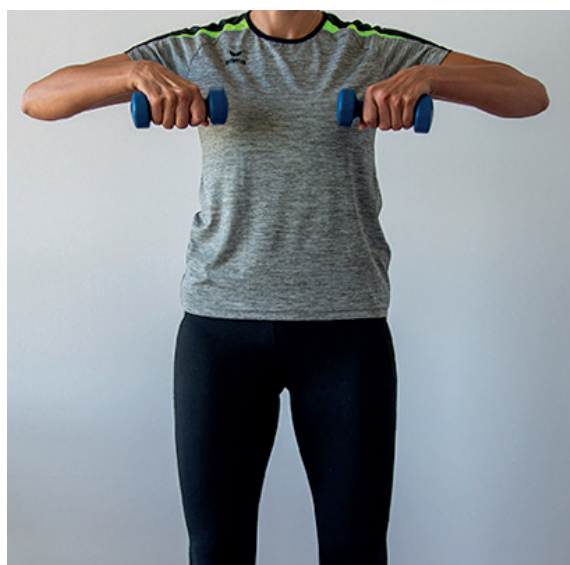
7. Armen intrekken



8. Uitstap oefening



9. Optrekken van je ellebogen



10. Bruggetje maken



11. Zijwaarts heffen van je been



12. Gestrekt heffen van je been



13. Planken (op de knieën of op de tenen)

