



St. Anna Ziekenhuis

Bewegen bij kanker

WWW.ST-ANNA.NL



| bijzonder betrokken |

Het aantal mensen dat met kanker geconfronteerd wordt, stijgt nog altijd. De behandelmogelijkheden en de vooruitzichten zijn tegenwoordig vaak beter. Kanker en de behandeling ervan hebben veel invloed op de lichamelijke en geestelijke gezondheid. De lichamelijke conditie wordt meestal fors aangetast. Vaak hebben mensen last van vermoeidheid. De behoefte aan inspanning is dan misschien niet erg groot.

Mensen krijgen uit hun omgeving nogal eens het advies om het rustig aan te doen. Luisteren naar de klachten die je lijf aangeeft en op tijd rusten is prima. Maar te veel rust heeft als nadeel dat de conditie nog verder achteruit gaat. Bewegen kan een belangrijke bijdrage leveren aan het verminderen van de achteruitgang of juist aan het herstel van de conditie.

De voordelen van bewegen

Door regelmatig te bewegen verbetert de hartfunctie. De hartslag in rust verlaagt waardoor het hart minder wordt belast. Dagelijks 30 minuten licht bewegen helpt al. Dagelijks 30 minuten wandelen of fietsen behoren tot de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.

Bewegen leidt tot een verbetering van het uithoudingsvermogen en de spierkracht. De kans op hart- en vaatziekten, overgewicht en botontkalking neemt af. Bewegen heeft ook een gunstige invloed op de spijsvertering. Met een goede conditie is het ondernemen van activiteiten makkelijker. Regelmatig bewegen heeft ook een gunstige invloed op het mentaal welbevinden:

- bewegen geeft zelfvertrouwen;
- angst voor inspanning verdwijnt;
- bewegen kan somberheid en depressieve klachten verminderen;
- de omgang met sportieve lotgenoten kan inspireren tot andere activiteiten.

Vermoeidheid

Veel mensen met kanker hebben last van ernstige vermoeidheid, vooral tijdens of na behandeling met bestraling, chemotherapie en /of hormoontherapie. De klachten blijven soms lang na afloop van de behandeling aanwezig. Het hele lichaam kan op onverwachte momenten en zonder aanwijsbare oorzaak ontzettend moe aanvoelen.

Hoe minder actief iemand is, hoe sneller hij of zij moe is. Anders gezegd: te veel rusten is niet goed. Het is beter om zoveel mogelijk lichamelijk actief te blijven. Zo kan iemand ervaren wat er nog wel mogelijk is. Misschien is het mogelijk om 's morgen en 's avonds te bewegen en om tussen de middag te rusten. Zo is de vermoeidheid te hanteren en neemt de conditie verder toe.

Wat kunt u zelf doen

Als u geruime tijd niet heeft gesport, kunt u het beste rustig beginnen. Begin bijvoorbeeld met 10 minuten bewegen. Probeer hier elke dag een paar minuten aan toe te voegen. Bouw dit geleidelijk op naar 30 minuten per dag. Dit half uur bewegen kunt u ook verspreiden over de dag door bijvoorbeeld 3x 10 minuten te bewegen.

Een actieve dag kan bijvoorbeeld bestaan uit 10 minuten ochtendgymnastiek. Daarna zou u bijvoorbeeld 's middags 15 minuten kunnen fietsen. En aan het einde van de middag zou u bijvoorbeeld nog 5 minuten kunnen wandelen naar de winkel om een boodschap te doen. Probeer wel lekker door te stappen of te fietsen, dan is snel vooruitgang te boeken. Als u zich een dag niet lekker voelt, dan doet u het wat rustiger aan. Af en toe een rustdag is echt niet verkeerd.

Welke sporten zijn geschikt

Meer bewegen hoeft niet ingewikkeld te zijn. Als u tijdens de inspanning nog gewoon kunt blijven praten is de intensiteit van de inspanning goed. U kunt bijvoorbeeld denken aan wandelen, fietsen, dansen of zwemmen. Plezier hebben in het bewegen is enorm belangrijk! Als u er plezier in heeft, houdt u het beter vol om dagelijks te bewegen.

Probeer in het dagelijks leven meer te gaan bewegen door bijvoorbeeld vaker de trap te nemen in plaats van de lift. Wandelend of op de fiets een boodschap doen in plaats van met de auto draagt ook bij aan een beter conditie. U kunt bijvoorbeeld vragen of mensen uit uw omgeving met u mee willen wandelen. Dat is vaak gezelliger en mogelijk ook meteen een stok achter de deur.

Wees voorzichtig met contactsporten, omdat het risico op blessures daarbij groot is. Een ideale trainingsopbouw verbetert eerst de spierkracht. Dat kan bijvoorbeeld met fitness. Een zorgvuldige en geleidelijke opbouw is belangrijk. Ook vaker traplopen is zinvol. Als de kracht verbeterd is, kan worden uitgebreid met langer wandelen of fietsen. Duursporten zorgen ervoor dat, in combinatie met goede voeding, de conditie verder verbetert.

Het is niet goed als u dagen na het sporten nog klachten van vermoeidheid of spierpijn heeft. In dat geval is de inspanning te groot geweest en is het beter om de volgende training iets rustiger aan te doen. In de loop van weken kunnen de activiteiten worden uitgebreid. Zo worden de belastbaarheid en de conditie steeds beter.

Soms is advies op maat nodig

Er zijn verschillende vormen van kanker en veel verschillende behandelmethoden. Hierdoor kunnen er beperkingen zijn die aanpassingen in sportief bewegen nodig maken, zoals:

- een litteken;
- oedeem in een arm of een been;
- bijwerkingen van medicatie, chemotherapie of bestraling;
- uitzaaiingen die pijn geven of uitval van zenuwen.

Wilt u méér doen of heeft u hulp nodig

Aarzel niet om behandelaars (artsen, case manager, fysiotherapeut of oncologieverpleegkundige) om advies te vragen voordat u gaat bewegen of sporten. In het St. Anna Ziekenhuis kunt u persoonlijk advies en/of begeleiding krijgen van een Oncologiefysiotherapeut. Die kan u tips voor thuis geven op het gebied van bewegen en oefenen.

Wilt u graag sporten onder begeleiding tijdens of na uw behandelingen? Er zijn dan verschillende mogelijkheden.

- U kunt contact opnemen met de **afdeling fysiotherapie van het St. Anna Ziekenhuis** waar een gespecialiseerd Oncologiefysiotherapeut aanwezig is: **telefoon 040 - 286 4831**.
- Op **www.defysiotherapeut.com** kunt u alle geregistreerde Oncologiefysiotherapeuten in Nederland vinden.
- In de regio Brabant is er een netwerk van fysiotherapeuten die geschoold zijn in het behandelen van mensen met oncologische problematiek. Op **www.fyneon.nl** kunt u fysiotherapeuten vinden die zich hebben aangesloten bij dit netwerk.

Kosten en vergoedingen

Het is raadzaam om bij uw zorgverzekeraar na te vragen hoe u bent verzekerd voor fysiotherapeutische zorg.

Heeft u nog vragen

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondeling informatie, maar als een aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de **afdeling fysiotherapie, telefoon 040 - 286 4831**.

Notities

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Wij raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.



St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040-286 40 40

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

WWW.ST-ANNA.NL



**FYS002
04-16**