

Bewegen bij kanker

Het is belangrijk om te bewegen voor, tijdens en na uw behandeling bij kanker. Hier geven we u advies over bewegen bij kanker.

Over bewegen bij kanker

Waarom is bewegen belangrijk?

Een behandeling (operatie, chemotherapie en/of bestraling) kan heel zwaar zijn voor uw lichaam. Dit kan zorgen voor lichamelijke klachten. Bijvoorbeeld vermoeidheid, minder sterke spieren, problemen met bewegen en minder uithoudingsvermogen. Bewegen en oefeningen voor, tijdens en na de behandeling kunnen helpen om deze klachten te verminderen. Dit blijkt uit onderzoek. Door te bewegen zorgt u dat u:

- Niet onnodig conditie verliest.
- Sneller weer voor uzelf kunt zorgen.
- Sneller weer activiteiten kunt doen die nodig zijn of die u leuk vindt.

Wanneer moet ik voorzichtig zijn met oefenen en trainen?

Soms is het nodig om eerst met een arts of fysiotherapeut te overleggen voordat u gaat oefenen of bewegen. Dat geldt in deze situaties:

- Als u uitzaaiingen in uw botten heeft.
- Als u klachten van uw hart of longen heeft.
- Als u een nierziekte of een stofwisselingsziekte heeft.
- Als u nooit eerder (intensief) gesport heeft, maar daar nu wel mee wilt beginnen.
- Als u zeer ernstig verzwakt of vermoeid bent door de kanker en de behandeling.

Kan ik hulp krijgen bij oefenen en trainen?

U kunt altijd hulp krijgen van een fysiotherapeut. Dit kan in elke fase van uw ziekte. U kunt één op één begeleiding krijgen, of in een groep. De begeleiding kan ook thuis plaatsvinden.

Op www.defysiotherapeut.com kunt u een fysiotherapeut opzoeken bij u in de buurt. U kunt hier ook zoeken op 'Oncologiefysiotherapie'. Zo vindt u fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in bewegen bij kanker.

Fysiotherapie wordt meestal niet vanuit de basiszorgverzekering vergoed. Wel vanuit een aanvullende zorgverzekering. U kunt bij uw zorgverzekering navragen/nakijken hoeveel behandelingen u vergoed krijgt.

Zelf aan de slag

Hoe vaak moet ik oefenen en trainen?

De mogelijkheden om te bewegen verschillen per persoon. Dit hangt bijvoorbeeld af van uw ziekte en uw activiteiten op dit moment. Probeer zoveel mogelijk in beweging te blijven op een manier die bij u past. Voor sommige mensen is dit oefenen in bed of op een stoel. Voor anderen is dit een stuk wandelen of sporten.



Het algemene advies voor mensen met kanker is:

- 3 keer per week 30 minuten matig intensief bewegen. (Verderop in de tekst leest u wat matig intensief bewegen inhoudt.)
- 2 keer per week krachtoefeningen voor de grote spieren. (Verderop in de tekst vindt u voorbeelden van krachtoefeningen.)
- Vindt u het soms lastig om uw evenwicht te bewaren? Of bent u bang om te vallen? Dan adviseren we om elke dag balansoefeningen te doen. (Verderop in de tekst vindt u voorbeelden van balansoefeningen.)

Tips bij bewegen

- U kunt bewegen leuker maken door samen met anderen te bewegen.
- Doe bijvoorbeeld mee met sportactiviteiten in uw buurt. Elke dag lopend of op de fiets de boodschappen te doen is een goede manier om meer te bewegen.
- Maak een gewoonte van bewegen. Dit kunt u doen door een vast tijdstip te kiezen. U kunt bijvoorbeeld elke dag een wandeling voor het eten maken.
- Maak voor uzelf een weekschema met dagelijkse beweegactiviteiten.
- Begin elke training met een paar simpele rek- en strekoefeningen.
- Wissel activiteit af met rust.
- U mag activiteiten gerust splitsen in meerdere korte stukjes.
- Probeer niet te lang achter elkaar te zitten. Sta regelmatig op om de benen te strekken, of om huishoudelijke klusjes te doen.

Wanneer moet ik stoppen met bewegen/oefenen?

Heeft u 1 of meer van de ervaringen hieronder? Stop dan met de activiteit.

- U bent heel benauwd of u heeft veel moeite met ademen.
- U krijgt pijn op uw borst
- U wordt misselijk tijdens de activiteit.
- U wordt duizelig.
- Uw hartslag is onregelmatig.
- U krijgt plotseling pijn.

Als u dan doorgaat met bewegen, vraagt u te veel van uw lichaam. U kunt dan een blessure ontwikkelen. Ook kan uw vermoeidheid juist steeds erger worden. Luister daarom altijd naar de grenzen van uw lichaam. Heeft u daar moeite mee? Dan adviseren we u om hulp van een fysiotherapeut te zoeken.

Wat is matig intensief bewegen?

Bij matig intensief bewegen is uw hartslag iets hoger dan in rust. Uw ademhaling is iets sneller. U kunt nog goed praten tijdens het bewegen. U kunt niet meer zingen tijdens het bewegen.

Met welke activiteit u matig intensief beweegt, verschilt per persoon. Voorbeelden van matig intensief bewegen:

- wandelen of stevig doorlopen
- rustig fietsen of fietsen met een elektrische fiets
- tuinieren
- huishoudelijk werk



U kunt hiervoor dus veel activiteiten kiezen. Kies iets wat u leuk vindt, of iets wat u samen met iemand anders kan doen. Zo is de stap om te beginnen kleiner en houdt u het makkelijker vol.

Met matig intensief bewegen onderhoudt u uw conditie. U zorgt dan dat uw conditie niet slechter wordt. Wilt u uw conditie verbeteren? Dan zal u intensief moeten bewegen. Hierover leest u in het volgende stuk tekst.

Hoe verbeter ik mijn conditie?

Wilt u uw conditie verbeteren? Dan zal u intensief moeten bewegen. Daarbij is uw hartslag een stuk hoger dan in rust. Uw ademhaling is een stuk sneller.

Het is belangrijk dat de beweging niet té zwaar is. U moet nog nét kunnen praten tijdens het bewegen. Als u helemaal niet meer kunt praten, is het te zwaar. Het kan dan zijn dat u te veel van uzelf vraagt. U kunt dan overbelast raken. Kunt u nog zingen tijdens het bewegen? Dan is het te licht voor u. Uw conditie verbetert dan niet.

Met welke activiteit u intensief beweegt, verschilt per persoon. Voorbeelden van intensief bewegen (bij mensen met kanker):

- stevig doorwandelen
- stevig doorfietsen
- traplopen
- sporten gericht op uithoudingsvermogen

Welke balansoefeningen kan ik doen?

Met balansoefeningen traint u uw evenwicht en balans. Zo zorgt u dat u minder snel valt. Hieronder staan voorbeelden van deze oefeningen. We adviseren u om deze oefeningen in de buurt van een tafel, aanrecht of stoel te doen.

- Ga op één been staan.
- Ga staan en plaats uw 2 voeten tegen elkaar aan.
- Ga staan en plaats uw ene voet voor de andere voet in een zo recht mogelijk lijn.
- Loop in een rechte lijn.
- Ga afwisselend op uw tenen en hielen staan.
- Sta op zonder uw handen te gebruiken.

Hoe doe ik krachtoefeningen?

Met krachtoefeningen traint u uw spieren. Zo wordt uw kracht beter of onderhoudt u uw kracht. Deze oefeningen zorgen ook voor sterke botten.

U mag deze oefeningen als vrij zwaar ervaren. Maar het is niet de bedoeling dat u na de oefeningen zoveel spierpijn heeft dat u er last van heeft tijdens het dagelijkse bewegen. Hieronder staan oefeningen die u zelf kunt doen. U kunt deze oefeningen doen als u zich daar goed genoeg voor voelt. Ons advies is om alle oefeningen te doen. Is dit te veel voor u? Dan kunt u kiezen om de oefeningen te doen waarbij u uw zwakste spieren traint. Of de oefeningen waar u de meeste moeite mee heeft.

Bij elke oefening traint u andere spieren. Bij de oefening staat welke spieren dit zijn.



Voor elke oefening geldt:

- Herhaal de oefeningen minimaal 8 tot maximaal 12 keer. Dit noemen we een set.
- Probeer in totaal 2 keer een set te doen. Dus bijvoorbeeld 2 keer een set van 10 oefeningen.
- Neem na elke set minimaal 30 seconden rust.

Gaan de oefeningen makkelijk? En heeft u geen pijn of andere klachten van de oefeningen? Doe dan steeds meer herhalingen, bijvoorbeeld 15. En steeds meer sets, bijvoorbeeld 3 of 4.

Het is belangrijk om hierbij goed naar uw lichaam te luisteren. Doe een stapje terug als u pijn of andere klachten krijgt van de oefeningen. Haalt u met gemak 4 sets van 15 herhalingen? Dan bent u toe aan de moeilijkere versie van de oefening.

Welke krachtoefeningen kan ik doen?

Optillen benen (heupspieren)

1. Ga op uw rug in bed liggen. Of ga zitten met uw benen gestrekt naar voren.
2. Beweeg uw hele been ongeveer 10 cm omhoog, met uw tenen naar het plafond gericht. Totdat u spanning voelt aan uw been.
3. Houd uw been 3 tot 5 seconden vast op deze plek.
4. Beweeg uw been weer omlaag.
5. Herhaal dit met uw andere been.

Moeilijkere versie van deze oefening: leg een gewichtje op uw been of bind een gewicht om uw enkel.



Strekken benen (bovenbeenspieren)

1. Ga zitten op een stoel of op de rand van uw bed.
2. Ga rechtop zitten, met beide voeten op de vloer.
3. Strek uw onderbeen uit.
4. Houd dit 3 tot 5 seconden vast.
5. Zet uw been weer terug op de grond.
6. Herhaal dit met uw andere been.

Let op: zorg dat u met beide billen op de stoel blijft zitten en niet vanuit uw heup beweegt.

Moeilijkere versie van deze oefening: bind een gewicht om uw enkel.



Kniet optillen (heupspieren)

1. Ga zitten op een stoel of op de rand van uw bed.
2. Ga rechtop zitten, met beide voeten op de vloer.
3. Beweeg uw knie omhoog, zodat u vanuit uw heup buigt. Uw bovenlichaam blijft rechtop.
4. Houd dit 3 tot 5 seconden vast.
5. Zet uw been weer terug op de grond.
6. Herhaal dit met uw andere been.

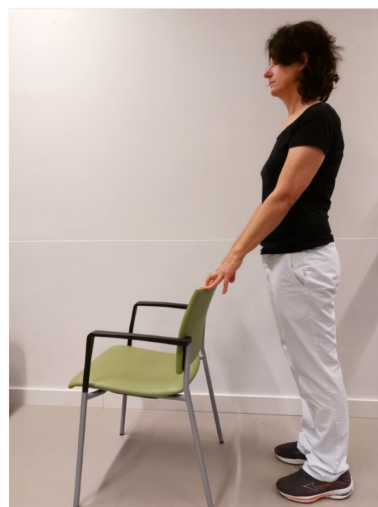
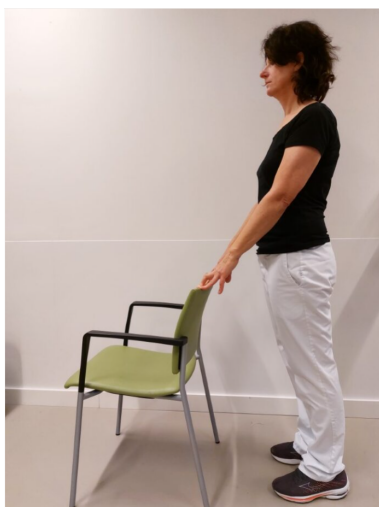
Moeilijkere versie van deze oefening: leg een gewicht op uw knie.



Op de tenen staan (kuitspieren)

1. Ga rechtop staan. Houd u met beide handen vast aan iets dat vast staat.
2. Ga op uw tenen staan.
3. Houd dit 3 tot 5 seconden vast.
4. Ga daarna weer ontspant staan.

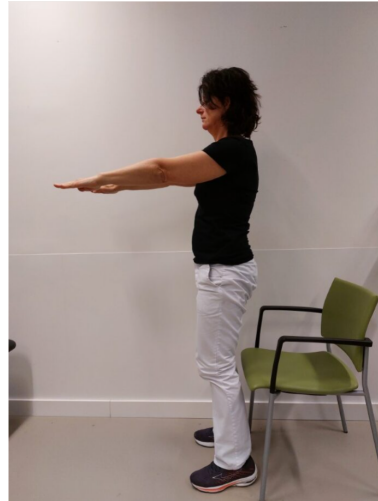
Moeilijkere versie van deze oefening: ga op een verhoging staan (bijvoorbeeld een traptrede), zodat u verder kunt zakken.



Opstaan vanaf een stoel (bovenbeenspieren)

1. Zet een stevige stoel op een vlakke ondergrond. Of gebruik een bed.
2. Ga rechtop staan met uw voeten even breed als uw schouders. Ga met uw rug richting de stoel of het bed staan. Houd uw armen gestrekt naar voren.
3. Kijk recht vooruit en recht uw rug.
4. Buig door uw knieën tot u op de stoel of het bed zit.
5. Strek uw benen.
6. Ga weer rechtop staan. Let op dat uw rug zo recht mogelijk blijft.

Moeilijkere versie van deze oefening: raak de stoel of het bed net niet aan met uw billen.



Op de trap stappen (bovenbeenspieren)

1. Ga voor een trap staan. Of voor een verhoging van ongeveer 20 cm, bijvoorbeeld een stepbankje. Gebruikt u een andere verhoging dan een trap? Zet de verhoging dan naast een tafel. Zo kunt u de tafel vasthouden om uw evenwicht te bewaren.
2. Ga rechtop staan, met uw gezicht naar de trap of de verhoging.
3. Stap met uw rechterbeen op de eerste traptrede of verhoging.
4. Zet uw linkerbeen erbij.
5. Zet uw rechterbeen weer terug op de grond.
6. Zet uw linkerbeen weer terug op de grond.
7. Stap een hele set (bijvoorbeeld 10 keer) met hetzelfde been steeds eerst op en af.
8. Stap daarna een hele set (bijvoorbeeld 10 keer) met het andere been steeds eerst op en af.
9. Let op: houd uw rug tijdens deze oefening zo recht mogelijk.

Moeilijkere versie van deze oefening: stap direct op de tweede trede van de trap. Of maak de verhoging hoger.



Opdrukken uit een stoel (armspieren)

1. Zet een stoel met rugleuning en stevige armleuningen op een vlakke ondergrond.
2. Ga rechtop in de stoel zitten, met uw rug tegen de leuning en uw knieën gebogen.
3. Plaats uw handen op de armleuningen. Zorg dat uw onderarmen verticaal staan en uw ellebogen naar achteren wijzen. Dit is de startpositie.
4. Strek uw ellebogen, zodat uw bovenlichaam omhoog komt.
5. Houd dit 3 tot 5 seconden vast.
6. Buig uw ellebogen en ga terug naar de startpositie. Doe dit gecontroleerd.

Moeilijker versie van deze oefening: raak de stoel net niet aan met uw billen.



Elleboog buigen (armspieren)

1. Pak in elke hand een gevuld waterflesje of een gewichtje.
2. Ga rechtop in een stoel zitten, met beide voeten op de vloer en gestrekte armen naar beneden.
3. Buig allebei uw ellebogen, totdat ze niet meer verder kunnen.
4. Strek uw ellebogen weer.

Moeilijkere versie van deze oefening: neem iets zwaardere gewichten in uw handen.



Opdrukken (borstspieren)

1. Gebruik een stoel of stevige tafel die niet weg kan schuiven.
2. Pak de stoel/tafel vast en zet een stap naar achteren (hoe verder, hoe zwaarder).
3. Houd uw lichaam zo recht mogelijk gedurende de gehele oefening.
4. Zak door uw armen met uw borst richting de stoel/tafel.
5. Duw uzelf weer terug tot de beginstand.

Moeilijkere versie van deze oefening: ga verder naar achteren staan.



Armen heffen (schouderpijeren)

1. Pak in elke hand een gevuld waterflesje of een gewichtje.
2. Ga rechtop in een stoel zitten, met beide voeten op de vloer en gestrekte armen naar beneden.
3. Beweeg uw armen gestrekt naar voren tot schouderhoogte.
4. Breng uw armen weer terug naar de beginpositie.

Moeilijkere versie van deze oefening: neem iets zwaardere gewichten in uw handen.



Sit-up vanaf de stoel (buikspieren)

1. Zet een stoel met rugleuning en stevige armleuningen op een vlakke ondergrond.
2. Ga op het puntje van de stoel zitten met uw armen gekruist op de borst.
3. Zak met een rechte rug langzaam naar achteren tot u de rugleuning voelt.
4. Kom weer terug omhoog. Dit doet u door uw buikspieren aan te spannen.

Moeilijkere versie van deze oefening: maak de beweging wat kleiner. Raak de rugleuning net niet aan en kom net niet helemaal rechtop zitten.



Contact

Heeft u nog vragen? Bel dan naar de afdeling Fysiotherapie: 010 703 39 50.



