

Revalidatie Geneeskunde

Bewegen bij kanker

Voor, tijdens en na de behandeling

Inleiding

Op het moment dat de diagnose kanker wordt vastgesteld is bewegen, laat staan trainen, niet het eerste waar de gedachten naar uitgaan. Het is echter wetenschappelijk bewezen dat bewegen, zowel tijdens als na de behandeling met chemotherapie (CT) en/of radiotherapie (RT), een positieve werking heeft op het herstel.

Voordelen van bewegen tijdens behandeling met CT of RT

- Mensen die bewegen hebben minder last van vermoeidheid en een beter gevoel van eigenwaarde.
- Mensen die bewegen kunnen de behandeling beter verdragen en daardoor is er minder vaak sprake van naar beneden bijstellen van de behandeldosis.
- Mensen die bewegen hoeven daardoor minder vaak de behandeling te onderbreken of zelfs af te breken.
- Mensen die bewegen kunnen sneller hun werk en/of dagelijkse bezigheden hervatten

Welke voordelen heeft bewegen na behandeling met CT of RT.

- Mensen die bewegen hebben minder last van vermoeidheid en kunnen hier beter van herstellen.
- Bewegen helpt bij het hervatten en opbouwen van werk en/of dagelijkse bezigheden
- Het ondersteunt een actieve leefstijl en verlaagt het risico op het krijgen van o.a. suikerziekte & hart-vaataandoeningen.
- Mensen ervaren een toename van kwaliteit van leven tijdens en na de trainingsperiode.

Ook als er alleen een operatie heeft plaatsgevonden is het van belang om in beweging te blijven. Een gespecialiseerde fysiotherapeut kan u begeleiden tijdens de training.

Hiervoor gelden (nagenoeg) dezelfde positieve effecten als hierboven beschreven.

Uit diverse wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat bovenstaande effecten groter zijn bij een combinatie van conditie- en krachttraining dan bij alleen dagelijkse inspanning (wandelen, fietsen) o.a. Kampshoff CS e.a.; BMC Med. 2015 Oct 29;13:275).

Wat houdt het beweegadvies in?

- U kunt zelf zorgen voor voldoende beweging door de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) te volgen. Dit houdt in dat u gedurende 5 (liefst 7) dagen per week gedurende 30 minuten matig intensief beweegt. Dit hoeft niet aaneengesloten te zijn, maar mag ook in blokjes van tenminste 10 min. De hartslag ligt daarbij hoger dan normaal en u raakt een beetje buiten adem.
- U kunt er ook voor kiezen om onder begeleiding te bewegen. Dit kan bij voorkeur bij een gespecialiseerde fysiotherapeut. Er wordt dan 2 x per week gewerkt aan conditie en kracht.

Deze training wordt aangevuld met een persoonlijk leefstijl advies.

Ook in een palliatief traject, dus als genezing niet meer mogelijk is en de behandeling is afgerond, is het belangrijk om te blijven bewegen. Behoud van conditie en kracht zal ook dan bijdragen aan een betere kwaliteit van leven.

U vindt de gespecialiseerde fysiotherapeuten die een speciaal programma aanbieden voor bewegen en trainen tijdens/na

kanker op:

www.fyneon.nl

www.fysunieq.nl

www.vitaalbeweging.nl

Gespecialiseerde fysiotherapeuten

Aanbieders van een speciaal programma voor bewegen en trainen tijdens/na kanker



VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl